valeur 2€ offert

n°238 • juin 2012
Mensuel • Ne paraît ni en janvier ni en août

www.agendaplus.be

Agenda plus

Bien avec soi, mieux avec le monde !

vers la SOBRIÉTÉ *volontaire* et *heureuse !*

+ Drainage lymphatique
+ Vertus des fruits secs
+ L'isolation écologique

...et plus de 500 activités !

du nouveau chez Hortiluc... page 4

Editeur responsable : Jean Annet • Rue de la Terre Franche 31 • 5310 Longchamps [Eghezée] • Bureau de dépôt : Bruxelles X P801319

J'épargne auprès d'une banque durable, et j'en suis fière.

« Je ne suis pas une sainte, mon argent doit aussi rapporter. Mais à la Banque Triodos, je sais que mon épargne sert uniquement à financer un monde meilleur pour mes petits-enfants. Un avenir sans abus ni pollution, où la culture rapproche les gens.

Grâce à la Banque Triodos, je dors sur mes deux oreilles. »

Catherine De Haene, fière d'épargner auprès de la Banque Triodos depuis 2005

Vous aussi, ouvrez un compte d'épargne durable

Rendez-vous sur www.triodos.be ou appelez le 02 548 28 52

Banque Triodos

La banque durable

ÉDITION
ARPEGE Média Sprl
Rue de la Terre Franche, 31
5310 Longchamps [Eghezée]
Tél. 081 43 24 80
GSM 0498 645 915
Fax : 081 43 24 89
Compte : BE 50 3601 1627 5118

RÉDACTION
Rédacteur en chef :
Olivier DESURMONT
olivier@agendaplus.be
Responsable article principal :
Marie-Andrée DELHAMENDE
Ont collaboré à ce n°238 :
Vanessa Jansen, Raphaël Dugailliez & Ezio Gandin.

ACTIVITÉS & ANNONCES
Isabelle DESPEYROUX
Tél. 081 43 24 80
isabelle@agendaplus.be

PUBLICITÉ
GSM 0495 103 230
publicite@agendaplus.be

SITE INTERNET
www.agendaplus.be
info@agendaplus.be

ABONNEMENT
22 euros pour 10 parutions
à verser sur notre compte.

EDITEUR RESPONSABLE
Jean ANNET
jean@agendaplus.be

TIRAGE
40.000 exemplaires
Imprimé sur papier 100% recyclé

AGENDA Plus est disponible gratuitement dans les magasins d'alimentation naturelle & bio, les restaurants végétariens, les librairies spécialisées, dans les centres de stages et chez certains thérapeutes, praticiens de santé, ostéopathes, acupuncteurs, homéopathes et médecins.

Les contenus publicitaires sont de la seule responsabilité des annonceurs **Ne paraît ni en janvier ni en août.**

Photos de couverture :
© bit.it - Fotolia.com

Notre imprimeur a reçu la norme environnementale ISO 14001.

Papier 100% recyclé

«Blue Angel» Eural Pro

avant-propos

[bug] dans la matrice

Combien de temps notre humanité endormie pourra-t-elle encore exploiter les richesses de la planète Terre à ce rythme effréné ? La couverture de l'édition de mai de la revue française *Science et Vie* nous prévient : *«Alerte à la pénurie !»*. Il est vrai qu'à l'heure d'aujourd'hui, la question a enfin cessé d'être théorique, puisque de nombreuses études l'attestent désormais : la pénurie se profile déjà pour 26 matières premières naturelles ! Et non des moindres : *antimoine [11 ans], cuivre [38 ans], hélium [23 ans], or [20 ans], uranium [46 ans], zinc [20 ans],...* et c'est sans compter le pic de production du pétrole, source d'énergie principale choisie par notre monde civilisé, qui, d'après plusieurs experts, aurait déjà été atteint vers l'année 2006...
Or, on constate, qu'à l'image de ces pénuries, le bonheur des femmes et des hommes de la Terre se fait tout aussi rare. L'humanité aurait-elle raté le coche ? Le système aurait-il atteint ses limites ? Y-aurait-il un *bug* dans la matrice ? Malgré l'apparente abondance de nos commerces en tous genres, quelque chose en nous n'est pas comblé et est en manque. Résultat : nous ne sommes pas heureux. Nous aurait-on trompé sur «les marchandises» ? A quoi tout cela rime-t-il ? A produire un capital financier exorbitant qui est accaparé par une minorité ? Comme l'exprime avec justesse Pierre Rabhi : *«on ré-installe la féodalité à l'échelle planétaire...»*
Que faire ? Moins *faire*, justement, mais plus *être*. Etre plus simple, plus sobre au quotidien et ainsi incarner l'utopie par laquelle tout sera transformé. Gageons que de plus en plus d'êtres humains le comprennent et s'engagent sur le chemin de *la sobriété volontaire... et simplement heureuse !*

Olivier Desurmont

air du temps 5
à méditer... 7
approche nouvelle : *Vers la sobriété volontaire & heureuse !* 8
avant-premières : - *Doreen Virtue, Swami Nardanand* 16
- *Moines de Sera, Florence Quentin* 17
alternative mieux-vivre : *Le drainage lymphatique manuel* 19
alternative santé : *Les fruits secs* 23
alternative santé : *Isoler en matériaux écologiques* 28
amis de la vie : *OGM, obligation d'un gouvernement manipulé* .. 33
au jour le jour *[agenda conférences]* 35
actualités positives 40
agenda des activités *[ateliers, stages, cours, formations]* 42
autant savoir 70
annonces classées 73
à lire... 76
annonces classées *[grille]* 78

HORTILUC

Pour vivre autrement !

Prochainement
OUVERTURE
de l'espace conférences

Chaque mois, un artiste local différent expose chez HORTILUC

Dès septembre, formations et conférences sur les fleurs de Bach, l'aromathérapie, le Feng Shui, l'art floral,…

Renseignements & inscriptions obligatoires: Agnès Tirifahy - 0498/20.35.36

NOUVEAU restaurant avec produits bio et artisanaux

Tout pour le jardin, la décoration intérieure, extérieure et le bien-vivre...

Rue de l'Essor, 1 - 5060 Auvelais - Tél. 071/74 38 72 - www.hortiluc.be

Du lundi au samedi de 10h à 19h, le vendredi de 10h à **21h** et le **dimanche** de 10h à 17h

«La simplicité est l'habit de la perfection.»

[Wladimir Wolf-Gozin]

Europe : vers le 100% renouvelable en 2050 ?

© D.R.

La réponse aux défis économiques, énergétiques et environnementaux actuels ? Une économie européenne à la pointe, reposant sur un système énergétique propre et efficace ! C'est ce que met en avant une large coalition d'entreprises de l'énergie, de l'ingénierie et de la haute technologie, de nombreux acteurs de la société civile, ainsi que des représentants politiques et des pouvoirs locaux. Plus de 300 signataires en appellent ainsi aux leaders européens pour une véritable transition vers un système énergétique durable en 2050. Ils veulent le renforcement de l'efficacité énergétique et des investissements permettant d'exploiter pleinement le potentiel des énergies renouvelables. Les signataires mettent également l'accent sur le remplacement du réseau électrique vieillissant par un réseau intelligent qui connecte les différentes régions européennes. Il y a toujours du vent ou du soleil quelque part en Europe !

L'appel suit de près l'*European 2050 energy roadmap*, publiée en décembre, qui démontre qu'un système énergétique basé sur les renouvelables et l'efficacité énergétique, ne coûterait pas plus qu'un système basé sur le nucléaire et les énergies fossiles.

Infos sur www.100percentrenewables.eu

Appel à projets 2012

L'administration régionale *Bruxelles Environnement* organise son 5ème appel à projets en vue de valoriser la construction ou la rénovation de *«Bâtiments exemplaires»* en matière énergétique et environnementale. Il s'adresse aux propriétaires bruxellois et aux architectes et bureaux d'études en lien avec les maîtres d'ouvrage. Il permet de gagner un subside exceptionnel de 100 € par m² construit ou rénové. Les candidatures sont attendues pour le jeudi 28 juin 2012.

La cuvée 2011 avait déjà permis à 39 lauréats de construire ou rénover des bâtiments pour une superficie près de 106.500 m² !

Infos sur www.bruxellesenvironnement.be

© grinfen - Fotolia.com

Champion du renouvelable

© D.R.

Lancée le 1er octobre dernier, la première édition du *Championnat des Energies Renouvelables* a vu 67 communes belges s'affronter *[pacifiquement]* pour le titre de Champion. Après quelques mois et 19.000 votes, les gagnants sont désormais connus !

Les communes de Hasselt, Lommel et Saint-Vith sont chacune championne dans leur division ! Six autres communes ont également été récompensées pour leur politique énergétique : Liège, Villers-le-Bouillet, Attert, Gembloux, Flobecq et Eeklo. ***Infos sur www.championnat-er.be***

Appel citoyen : *nouveaux indicateurs pour la Wallonie*

© www.indicateurswallonie.be

Ça y est ! Le nouveau site du Gouvernement wallon, pour consulter la population en vue d'élaborer des indicateurs de développement complémentaires au PIB, a été lancé. Plus que jamais, il est nécessaire de regarder autre chose que la croissance économique : *la santé, le logement, la solidarité, la culture, le lien social, l'épanouissement personnel, la spiritualité, etc...* Qu'est-ce qui est vraiment important pour vous ? Allez sur **www.indicateurswallonie.be**, choisissez les dimensions de la vie qui sont essentielles pour la Wallonie de demain... Et parlez-en autour de vous ! Le succès de cette consultation populaire repose, en effet, sur son utilisation par un grand nombre de Wallonnes et de Wallons...

MINCIR AU NATUREL

Les plantes en synergie :
les meilleures alliées de la minceur

Une cure saine, revitalisante et efficace en 2 étapes

1ère étape 15 jours

DRAINEUR GÉNÉRAL liquide sans alcool

• Purifie l'organisme et prépare le terrain

Bouleau - Bruyère - Cassis - Frêne - Orthosiphon Pissenlit - Aubier de tilleul - Radis noir - Ortie

flacon 500 ml (28€)

2ème étape 2 mois

BACCHARIS "PLANTE DÉTOX"

• Favorise l'élimination des toxines et des graisses excédentaires

Baccharis trimera

boîte 200 gélules (24€)

+

MINCIR AYURVÉDIQUE "BRÛLE GRAISSE"

• Active le processus d'amincissement et le système veino-lymphatique sur les capitons

Coleus forskholii - Commiph. mukul - Tamarinus - Centella asiat.

boîte 200 gélules (33€)

Cure des 3 produits achetés = 1 sachet de tisane amincissante + pilulier OFFERTS

Infos & commandes

Laboratoires HERBOLISTIQUE
Espace Boréal
avenue de la Constitution 74
1090 Bruxelles
Tél. 02 428 05 50
herbolistique@gmail.com
www.herbolistique.com

Enregistrement et autorisations légales européennes (NUT/PL837) - Produits disponibles de stock - Contact Praticiens de santé :
chantal.godefroid@skynet - GSM 0475 57 29 70

Le Diffuseur d'arômes Vitalaxia

Diffuseur Ultrasonique

Ionisateur

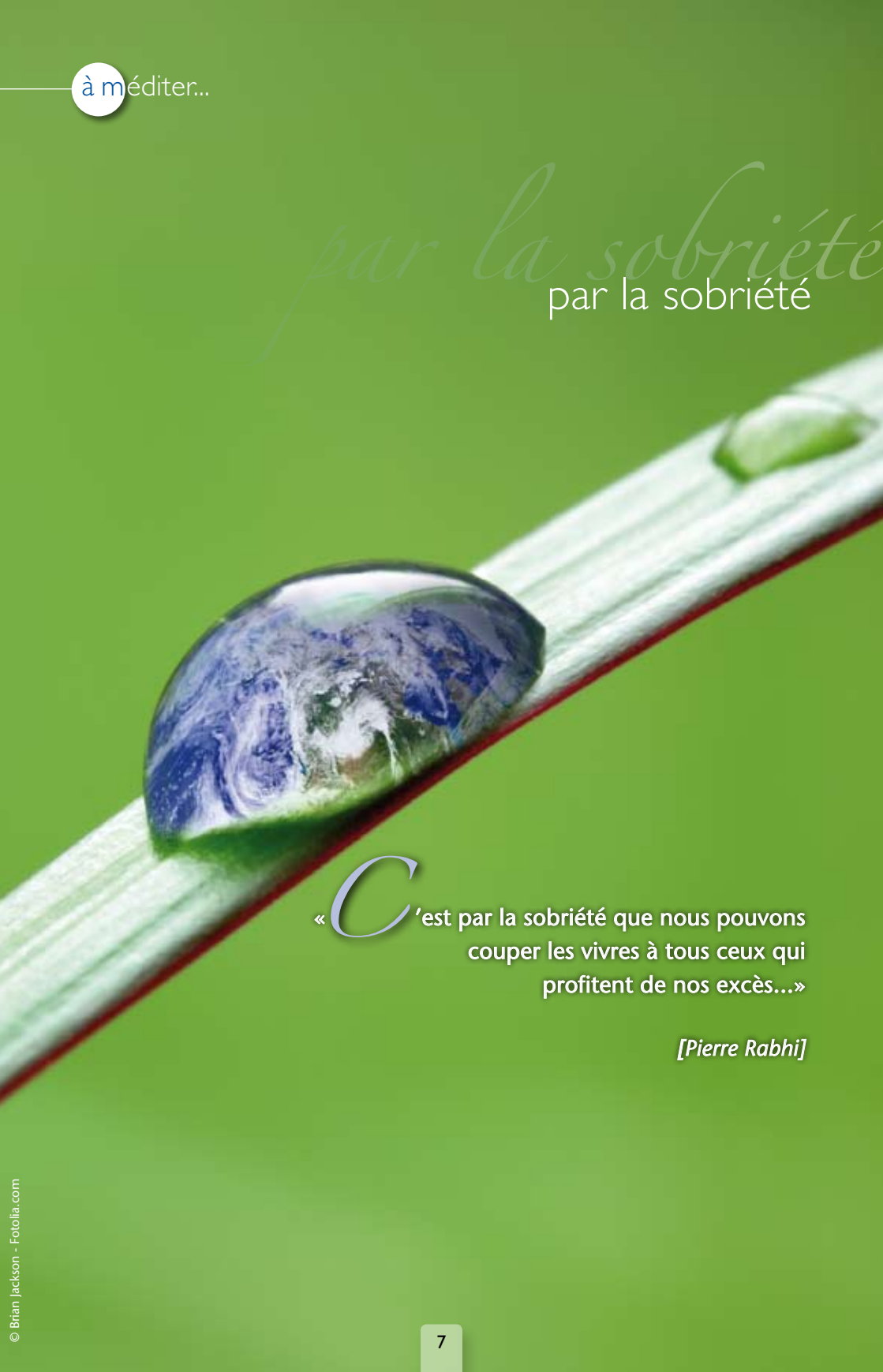
humidificateur

ATARAXYA

02/344.08.58
www.uni-vers.net

par la sobriété

par la sobriété



« C'est par la sobriété que nous pouvons couper les vivres à tous ceux qui profitent de nos excès... »

[Pierre Rabhi]

© Brian Jackson - Fotolia.com

vers la SOBRIÉTÉ volontaire & heureuse !

© bit.it - Fotolia.com

Compte tenu de ses majestueuses proportions et de notre petitesse, il est difficile d'imaginer une limite à ce que notre planète peut nous offrir. Et pourtant, limite il y a... De plus, le système en place induit un déséquilibre entre les plus nantis et les plus pauvres. Le choix de l'auto-limitation semble donc une solution pleine de sagesse...

La réflexion autour d'un art de vivre plus simple n'est pas nouvelle. On trouve déjà des traces d'une forme de simplicité volontaire chez les stoïciens, les cyniques et, surtout, chez Épicure, il y a près de 2.300 ans ! Ce dernier procède, en effet, à une critique approfondie des besoins, qui ressemble fort à celle proposée par la simplicité volontaire. Sa pensée, ainsi que celle des cyniques, nous invite à discerner le nécessaire du superflu, le naturel de l'artificiel et prône un retour vers la simplicité.
Plus tard, en Occident, les communautés monastiques furent les premières organisations de vie à choisir volontairement la frugalité et à pratiquer l'autosuffisance, tout comme les premiers Esséniens ou Saint-François d'Assise, considérés comme des modèles de sobriété. En Orient, on trouve également de nombreux modes de vie *[hindouisme, bouddhisme]* prônant la

simplicité. La vie de Gandhi en est un exemple éloquent.

L'origine du terme

Les mots «*simplicité volontaire*» *[voluntary simplicity]* ont été utilisés pour la première fois en 1936, par Richard Gregg, un disciple de Gandhi, dans un article publié pour un journal indien où il décrivait les grands principes fondateurs de ce concept. Plus tard, en 1977, Duane Elgin reprend le flambeau en publiant dans une revue américaine sa version de cette philosophie de vie. Elle écrira ensuite un livre en 1981, «*Voluntary simplicity*», qui entraînera la naissance du premier mouvement en réaction à la société consumériste américaine.

Quelques années plus tard, au Québec, Serge Mongeau prend connaissance des écrits d'Elgin qui rejoignent sa propre analyse de la société. Pour ce pionnier québécois, la simplicité volontaire propose des voies d'actions qui permettent de progresser vers «*une société où les humains vivraient en harmonie entre eux et avec la nature. […] d'abolir la soumission à l'économie pour nous donner une société qui favorise le bien-être complet de tous ses membres*».

En 2002, le professeur canadien Mark A. Burch présente dans «*La voie de la simplicité, pour soi et la planète*», la simplicité volontaire [SV] comme la source d'une nouvelle culture, parallèle à la société de consommation qui est axée sur l'accumulation matérielle, la recherche du pouvoir social et la compétition. Bref, une philosophie qui propose «*une toute autre attitude à l'égard de la vie, des autres et du monde*».

Moins d'avoir, plus d'être

Cette philosophie de vie tient donc compte des grandes questions contemporaines : si nous savons que l'argent ne fait pas le bonheur, pourquoi passons-nous notre vie à la perdre pour en gagner le plus possible ? Pourquoi continuer à consommer autant alors que ce comportement a des effets néfastes sur l'environnement ?

La simplicité volontaire ou sobriété heureuse répond à ces questions en proposant un mode de vie consistant à réduire notre consommation, ainsi que ses impacts, en vue de mener une vie heureuse, puisque davantage centrée sur des valeurs essentielles.

Seule une définition multi-facettes de la SV peut refléter sa richesse et la multiplicité de ses formes :

- une façon de vivre qui cherche à être moins dépendante de l'argent et de la vitesse, et moins gourmande des ressources de la planète ;

- la découverte que nous pouvons vivre mieux avec moins ;

- un processus individualisé pour alléger notre vie de tout ce qui l'encombre ;

- un recours plus grand à des moyens collectifs et communautaires pour répondre à nos besoins et donc un effort pour le développement d'une plus grande solidarité ;

- le choix de privilégier l'être plutôt que l'avoir, le «assez» plutôt que le «plus», les relations humaines plutôt que les biens matériels, le temps libéré plutôt que le compte en banque, le partage plutôt que l'accaparement, la communauté plutôt que l'individualisme, la participation citoyenne active plutôt que la consommation marchande passive ;

- la volonté d'une plus grande équité entre les individus et les peuples dans le respect de la nature et de ses capacités pour les générations à venir ;

- un courant social important qui tente de répondre à des problèmes de société de plus en plus pressants [course folle de la vie moderne, endettement excessif, insatisfaction malgré une consommation débridée, épuisement professionnel, gaspillage et épuisement des ressources naturelles, désintégration du tissu social, …][1].

OCEAN CLUB

Groupes privés :
Amis, familles, collègues, associations, clubs, écoles, ...

Ateliers bien-être :
Biodanza, sophrologie, ayurvéda, yoga, méditations, chamanisme, PNL, Tai-chi, Qi-Gong, aquathérapie, soins énergégtiqes,...

Stages sportifs :
Voile, navigation, snorkeling, plongée, planche à voile, kite-surf,...

www.oceanclub.be

+ 32 478 46 92 33

Auto-motivation & groupes de soutien

Dès que l'on a saisi l'urgente nécessité d'opter vers plus de sobriété et de simplicité, vient la question du passage de la théorie à la pratique. Il n'y a évidemment pas de route toute tracée, ni de mode d'emploi étape par étape. Nous sommes invités à suivre notre propre chemin, à notre rythme et en fonction de qui nous sommes et de nos objectifs. Tout le monde n'est pas prêt à devenir un «décroissant» pur et dur du jour au lendemain ! Et ce n'est d'ailleurs pas l'objectif qui, d'après le Réseau Québecois pour la SV serait davantage «*la recherche d'un mode de vie propice à l'amour et à l'épanouissement de la vie*»[1].

© luceluceluce - Fotolia.com

Une belle invitation à quitter l'aridité désertique du mirage de la société de consommation pour rejoindre l'abondance fertile de l'oasis des valeurs essentielles !

Evidemment, cette recherche et cet engagement personnel découlent souvent de motivations très différentes, telles que les valeurs familiales, éthiques, économiques, communautaires, spirituelles et/ou écologiques.

Plus concrètement, on pourrait dire que dès que nous commençons à réfléchir avant de faire nos achats, à trier, recycler et cheminer vers l'autosuffisance, que nous développons des valeurs non-matérialistes et accordons une importance à la protection de l'environnement nous sommes, à notre insu ou non, engagés sur le chemin de la simplicité volontaire ! Où que l'on commence, l'important c'est le premier pas. Et chaque nouveau pas entraîne inévitablement le suivant… Ceci dit, ce cheminement est parfois truffé d'embûches et il n'est pas toujours facile de le vivre en solitaire *[le conjoint, la famille ou les amis ne sont pas toujours compréhensifs…]*. C'est pourquoi des groupes locaux ont commencé à se créer afin de soutenir les démarches individuelles. D'abord lancé au Québec, le concept a ensuite essaimé dans de nombreux pays. En Belgique, c'est l'association *Les Amis de la Terre* qui s'est proposée de porter le flambeau en devenant pôle-ressource pour les groupes de SV.

Les participants des groupes locaux de SV se réunissent, en général une fois par mois, pour s'aider dans leurs choix quotidiens à appliquer les principes qui favorisent le respect de l'environnement, de la santé, du partage, de la solidarité et du bonheur. Ils soutiennent ainsi la réflexion et tous ces petits gestes quotidiens qui rayonneront sur leur entourage.

Une fraction grandissante

Au niveau sociologique, il y a encore peu de données concernant ces citoyens qui tournent le dos au monde de la consommation. Les quelques recherches disponibles aujourd'hui font juste ressortir certaines caractéristiques sociodémographiques des «adeptes» de la simplicité volontaire, mais elles n'aident pas à connaître les aspects plus profonds de leur personnalité *[Craig-Lees et Hill, 2002 ; Huneke, 2005 ; Zavestoski, 2002]*. Ces travaux indiquent néanmoins que les individus adhérant à la SV sont surtout des baby-boomers *[les femmes étant plus*

portées à adopter ce mode de vie que les hommes], majoritairement de race blanche et ayant un niveau d'éducation plus élevé que la moyenne *[études de cycle supérieur]*. Evidemment, ces recherches sont subjectives. Les chercheurs se contentent souvent de demander aux participants s'ils pratiquent la SV ou non, ce qui a comme résultat d'exclure des personnes la pratiquant sans le savoir, tout en incluant celles qui affirment la pratiquer sans vraiment le faire…

Difficile d'avoir des chiffres précis, mais on sait que l'enquête française réalisée par l'*Association pour la Biodiversité Culturelle* a mis en évidence 5 courants socioculturels dans la société : les créatifs culturels *[17%]* ; les altercréatifs *[21%]* qui ont la particularité de cumuler les mêmes valeurs que les créatifs culturels sans l'intérêt pour le développement personnel/spirituel et l'implication sociétale ; les protectionnistes inquiets *[23%]* ; les conservateurs modernes *[20%]* et les détachés septiques *[18%]*. Les valeurs partagées par les deux premiers groupes seraient à rapprocher de celles de la SV, mais seule une fraction inconnue de ces 38% vivrait partiellement ou de façon plus importante une forme de SV.

© D.R.

Simplicité volontaire & psychologie

Le psychiatre Erich Fromm, dans sa nomenclature des caractères *[1947]*, nomme «caractère mercantile» le profil de fonctionnement décrit comme *«l'orientation caractérielle qui prend racine dans l'expérience de soi et du monde envisagée comme marchandise et comme monnaie d'échange»*. En se basant sur ce concept, Saunders et Munro ont énoncé l'idée que l'un des moyens utilisés dans la société occidentale est de consommer ce qui est à la mode sans avoir vraiment de conviction sur l'utilité de ce qui est acheté. En possédant ce qu'il «doit» posséder, l'individu arrive à se rapprocher de ce qu'il «doit» être pour avancer dans la société dans laquelle il vit.

Dans ce contexte, la simplicité volontaire semble s'apparenter au concept clef de la psychologie humaniste : «l'actualisation de soi». Connue surtout par les écrits d'Abraham Maslow et de Carl Rogers, l'actualisation de soi est définie comme *«l'utilisation et l'exploitation complète des talents, capacités et potentialités d'un individu»*. Maslow a ainsi développé une théorie des besoins humains structurés en une pyramide hiérarchique où les besoins physiologiques se situent à la base, suivis des besoins de sécurité, d'amour et d'appartenance, d'estime, puis, au sommet, le besoin d'actualisation de soi, décrit comme le besoin de l'individu de développer son potentiel inné.

Dans l'une de ses recherches, Maslow a tenté de déterminer les caractéristiques typiques d'une personne «actualisée», on pourrait presque écrire «réalisée» : perception accrue de la réalité ;

Vacances bio en Cévennes

Les écogîtes du Mas Novis

Vous y trouverez une oasis de calme dans un océan de Nature

Poterie Balade Nature
Naturopathie Massage

Chez Marianne LACROIX et André ROUX
F-30460 VABRES /+33 466 305 923

www.mas-novis.com

Depuis 1993

BIOFLORE

L'aromathérapie à bonne source

www.bioflore.be

Site et boutique en ligne

18 ans d'expertise en aromathérapie
huiles essentielles bio, hydrolats bio,
huiles végétales bio
Ouvert aux particuliers et professionnels,
l'Espace-Conseil Bioflore présente
l'intégralité des produits de notre
marque déposée

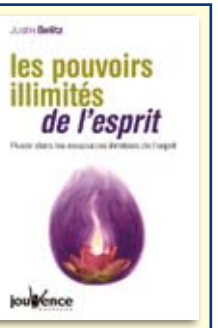
À Bxl, une seule enseigne
BIOFLORE, une seule adresse :
Rue de Florence 32
1050 Bruxelles - 538 79 73

Ouvert du lundi au vendredi de 10 à 13 h
et de 14 à 16 h - *Le jeudi de 14 à 19 h*

«LA VIE N'EST PAS UNE DESTINATION : C'EST UNE FAÇON DE VOYAGER»

Un atelier pour prendre sa vie en mains…

LA REUSSITE ??? C'EST VIVRE PLEINEMENT !!!



Réussir sa vie, c'est bien…
en faire une réussite, c'est encore mieux !

Un «COACH» Hors du commun pour Un «COACHING de VIE» exceptionnel !

Atelier destiné à orienter votre vie, **avec Justin Belitz (USA)**, auteur de *«Les pouvoirs illimités de l'esprit»*, coach de vie et formateur international depuis 30 ans

Venez vivre les mécanismes de la réussite et acquérir des outils menant à des expériences de vie positives et heureuses.

A Bruxelles, les Samedi 29 et dimanche 30 septembre 2012

Alpha et Oméga : 071 87 50 32 - 0478 912 122 - www.lesoutilsdumieuxetre.be

n° 22

« L'Abondance dépend de votre vibration. »

■ D'accord ■ Pas d'accord

L'APPROCHE DE L'ALIGNEMENT

Développement Personnel et Transformation Sociale

www.imagine-aa.org

STAGES (gratuits: à participation libre) à Bruxelles

LA CORNE D'ABONDANCE - *C'est le Bonheur qui Fait l'Argent*

- avec Laurence Legrand: les WE des 14-15 + 28-29 juillet 2012
- avec Pierre Catelin: les WE des 21-22 juillet + 4-5 août 2012
- avec Pierre Catelin: les WE des 11-12 août + 25-26 août 2012

Pierre Catelin

CONFÉRENCES au Centre Imagine à 1040 Bruxelles, notamment:

CONSTRUIRE LA CONFIANCE EN SOI

Se Respecter et s'Affirmer

- le mercredi 13 juin 2012 (19h45 pour 20h)

Laurence Legrand

STAGES à 1080 Bruxelles, notamment:

LE SENS DE LA MALADIE ET DE LA MORT

Les Décodages selon le Corps-Métaphore

- du jeudi 5 au dimanhe 8 juillet 2012

INTUITION ET LÂCHER-PRISE

Prendre des Décisions Justes et Suivre le Flux

- du jeudi 9 au dimanche 12 août 2012

Axelle De Brandt

CONFÉRENCES au Centre Imagine à 1040 Bruxelles

LE REVENU DE BASE - *Pour une Économie du Bonheur*

- le vendredi 22 juin 2012 (19h45 pour 20h)

IMAGINE asbl
Av. Camille Joset 15 • BE - 1040 Bruxelles
+32 (0)2 736 31 38 • +32 (0)497 41 28 08
contact@imagine-aa.org

LES PRATICIEN(NE)S DE LA RELATION D'AIDE SYNTROPIQUE

Pierre CATELIN • 02 736 31 38 - 0486 76 09 27	Bruxelles **1040**
Axelle DE BRANDT • 02 736 31 38 - 0497 41 28 08	Bruxelles **1040**
France DEPREZ • 0476 46 53 40	Bruxelles **1050**
Laurence LEGRAND • 02 426 96 80 - 0476 47 69 06	Bruxelles **1080**

acceptation de soi, des autres et de la nature ; spontanéité et conscience du présent ; relations interpersonnelles plus riches et plus profondes ; différentiation entre moyens et fins ; etc... Or, les individus qui réduisent volontairement leur consommation prennent plus de temps pour eux-mêmes, sont plus à l'écoute de leurs véritables besoins, réussissent à résister à la conformité induite par les pressions extérieures et décident eux-mêmes ce qu'ils veulent faire de leur vie. Ils cheminent donc vers l'épanouissement de leur plein potentiel, dans le sens où Maslow le décrit. Une fois nos besoins de base comblés, la pratique de la SV pourrait donc être un moyen de se réaliser. Et, pour boucler la boucle, le besoin d'authenticité existentielle qui se trouve derrière l'actualisation de soi dans la pyramide de Maslow est justement le seul besoin ne pouvant être comblé d'aucune façon par la consommation de biens matériels !
Ainsi, l'adage qui dit que *«plus on est sage, plus on est simple»* serait inversement tout aussi vrai : *«plus on est simple, plus on est sage» !*

On l'aura compris, les tenants de la sobriété volontaire, qu'ils aient choisi de vivre simplement par conviction, sans référence au concept de SV, ou qu'ils aient opté pour ce choix après avoir été informés, accordent une très grande importance aux valeurs essentielles, c'est-à-dire aux valeurs de bienveillance pour soi et les autres, associées au dépassement et à l'accomplissement de soi. Bien que suivant un cheminement individuel, les «simplicitaires» ne sont pas détournés par le courant d'hyper-individualisme qui balaie la société. Ils témoignent avant tout de préoccupations plus collectives, altruistes et planétaires. En ce sens, la sobriété, lorsqu'elle est choisie, est potentiellement une porte d'accès vers le bonheur. D'ailleurs, quand on demande aux adeptes de la SV du monde entier ce que leur procure cet art de vivre, les réponses sont unanimes : équilibre, mieux-être, meilleure qualité de vie, harmonie et bonheur. *Que demandez de plus... ?*

Olivier Desurmont

[1] Réseau Québecois pour la Simplicité Volontaire [RQSV] - http://simplicitevolontaire.info

Références : «La simplicité volontaire, plus que jamais…» de S. Mongeau chez Écosociété, «Les vraies richesses : pistes pour vivre plus simplement» de P. Pradervand chez Jouvence, «Simplicité volontaire» de G. Samson chez Quebecor, «La voie de la simplicité » de M.A. Burch chez Écosociété, «L'échelle de simplicité volontaire : une validation en français» de Dany Cordeau et Micheline Dubé, Les cahiers internationaux de psychologie sociale, «Vers la Sobriété Heureuse» de P. Rabhi chez Actes Sud et «J'achète ! Combattre l'épidémie de surconsommation », de J. De Graaf, D. Wann et T.H. Naylor aux Éditions Fides.

© Fotolia.com

Doreen Virtue

Regardez-vous comme les anges vous voient !

Doreen Virtue est docteur en psychologie spirituelle. Elle a travaillé dans des hôpitaux psychiatriques et dirigé des centres de désintoxications pour enfants et alcooliques.
Déjà, dans son enfance, Doreen avait des dons de voyance, mais peu comprise par son entourage et sa famille, elle a mis des années à les accepter et les apprécier. Aujourd'hui, elle est connue dans le monde entier pour ses connexions avec le royaume des anges et les maîtres ascensionnés avec lesquels elle travaille.
Doreen est l'auteur de plus de 20 ouvrages sur les anges, les chakras, les enfants Cristal et Indigo, sur la santé et l'alimentation ainsi que le développement personnel. Elle anime des ateliers auxquels participent de nombreux professionnels du milieu médical, psychologues et travailleurs sociaux.

Doreen Virtue animera une conférence-atelier à Paris, sur le thème «Ce que les anges veulent que vous sachiez maintenant», le 10/6 [9h30 à 17h30] - voir «au jour le jour» -

Swami Nardanand

Kundalini Shaktipat : Eveil Spirituel et Méditation

Swami Nardanand est un maître Shaktipat. Dans sa tradition séculaire *«Siddha Maha Yoga»,* l'initiation Shaktipat, une transmission directe du maître à son élève, active progressivement l'énergie vitale *[Kundalini]* qui purifie les plans physiques, émotionnels et spirituels du méditant.
Il a médité des années dans l'isolement de la jungle pour s'établir de façon permanente dans un état de conscience élevé. En 1990, il fonde le Siddha Ashram dans la ville sainte d'Ujjain où il établit le plus grand Shiva Lingam en mercure alchimique solidifié qui, selon la tradition, est une aide importante à la stabilisation du mental.
Depuis quelques années, il voyage en Europe afin de transmettre le don de l'initiation Shaktipat aux chercheurs sincères.

Swami Nardanand animera deux conférences les 29/6 à Hever-Schiplaken et 11/7 à Bruxelles ; ainsi que des stages de méditation cet été avec initiation shaktipat - voir agendas «au jour le jour», «stages» rubrique «Méditation & www.agendaplus.be -

5 entrées offertes ! voir site A+

Moines tibétains de Séra

Tournée européenne pour la paix

Deux enseignants bouddhistes renommés, Gomdé Rinpoche et Gueshé Sonam Wangyal, accompagnés de six moines tibétains du monastère de Séra en Inde du Sud, se produiront sur la scène de l'Espace Senghor afin de promouvoir la culture tibétaine et de collecter des fonds pour aider le monastère.
Durant deux jours, les moines présenteront le Tcham, danses sacrées rythmées de tambours, cymbales et de trompes.
En plus du spectacle, les moines réaliseront un mandala de sables. Expérience inédite et éphémère, le mandala a pour but d'apporter concentration, paix et énergie positive à ceux qui le réalisent mais aussi à ceux qui le contemplent.
Haut en couleur, en performance et en symboles, ce spectacle exceptionnel est l'occasion de découvrir une tradition authentique plus que millénaire.

Les moines de Séra présenteront le Tcham, danses sacrées du Tibet, le 14/6 [20h30] à l'Espace Senghor à Bruxelles ; ainsi que la réalisation d'un mandala de sables les 13 & 14/6 [10h à 17h] - voir agenda «au jour le jour» -

Florence Quentin

Biographe d'Isis l'Eternelle

Journaliste, diplômée en égyptologie et en histoire de l'art, collaboratrice au Monde des Religions, Florence Quentin est l'auteure de nombreux livres et essais sur l'Egypte ancienne et vient de publier *«Isis l'Eternelle»* chez Albin Michel. C'est la première synthèse sur le phénomène étrange de la récurrence d'un mythe à travers les millénaires. On retrouve en effet la déesse préférée des pharaons sous les traits à peine masqués de Vierges romanes, puis dans la franc-maçonnerie et les fêtes de la Révolution, dans les multiples évocations de «l'Isis voilée» du romantisme et dans les fantasmes contemporains d'une égyptomanie qui n'a pas dit son dernier mot.
Florence Quentin nous montre à quel point nous sommes encore imprégnés de cette figure idéale de la Femme salvatrice, née il y a cinq mille ans. De Cléopâtre à Nerval en passant par l'empereur Hadrien, c'est toute une histoire alternative de la religion qui est évoquée...

Florence Quentin animera une conférence le 14/6 [20h] à Bruxelles - voir agenda «au jour le jour» -

PROFESSIONNELS DU DRAINAGE LYMPHATIQUE

BEAUWENS Brigitte
Route de la Croix Renard, 12 - 4877 Olne
Tél. : 0486 608 141
Courriel : brigitte.beauwens@yahoo.fr
Kinésithérapeute-sophrologue et diplômée en drainage lymphatique Vodder. J'applique le D.L. pour tout problème circulatoire , les jambes lourdes, les oedèmes, les mastectomies, le renforcement du système immunitaire et le bien-être corporel.

BECKERS Françoise
Rue des déportés, 36 - 1390 Bossut-Gottechain
GSM : 0477 465 835
Courriel : francoisebeckers@hotmail.com
Exclusivement spécialisée en drainage lymphatique : sénologie - pathologies vasculaires - stress.

BROUWERS Françoise
Rue St Antoine 32 - 5020 Temploux (Namur)
GSM : 0498 086 195
Courriel : francoisebrouwers@hotmail.com
Site Internet : www.francoise-brouwers.be
Drainage Lymphatique manuel, Kinésiologie, Réflexologie plantaire, Massages thérapeutiques. Consultations sur rendez-vous.

CENTRE DE LYMPHO-ENERGIE
JACQUEMAY Dominique
Av. Winston Churchill, 180 - 1180 Bruxelles
Tél. : 02 347 36 60
Courriel : dj@lympho-energie.com
Site Internet : www.lympho-energie.com
Devenez lympho-énergiste ! Formation en drainage lymphatique associé à l'énergétique chinoise. Info stages sur le site www.lympho-energie.com

DENIS Anne
Rue François Bossaerts, 72 - 1030 Bruxelles
Tél. : 02 649 83 06
Courriel : adsaphir@gmail.com
Site Internet :
www.ressourcement.info/ateliersaphir
Cours d'auto-drainage lymphofluide (voir Agenda des activités). Naturopathie sur R.V.: séances de drainage et cure alimentaire. Séjours et W.E. de cure aux jus frais - drainage & créativité.

DE VESTEL Fabienne
Rue de l'Application, 52D
Clos de la butte - 1160 Bruxelles
Tel : 02 660 07 81
GSM : 0473 372 836
Courriel : fabienneinde@gmail.com
Le mouvement lent de la lymphe nous parle du rythme auquel nous récupérons, du rythme du Sacré en nous. Formée à l'Institut d'hygiène et de médecine naturelle(IHMN). Organise des stages d'été en drainage lymphatique.

IHMN ASBL

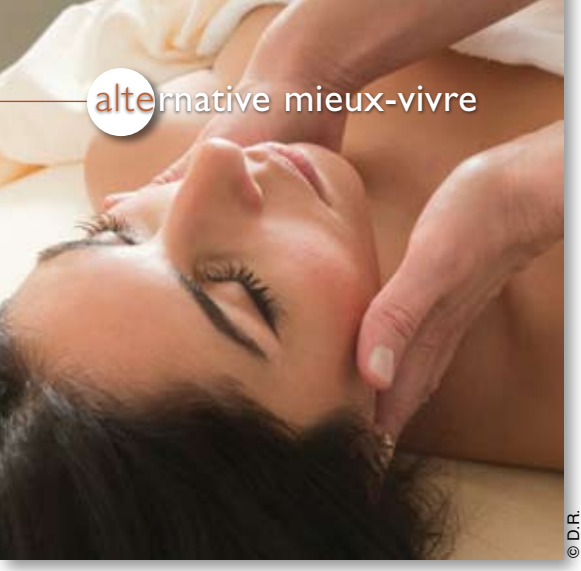
INSTITUT D'HYGIENE ET DE MEDECINE NATURELLE
Rue de la Forge, 57 - 4030 Grivegnée
Tél. : 04 343 52 86
Courriel : ihmnbelgique@gmail.com
Site Internet : www.ihmn.be
Cours de drainage lymphatique manuel sur 12 jours.

LAUWERS Michèle
Rue du Sablon 25 - 1470 Bousval
GSM : 0475 853 121
Courriel : michele.lauwers@gmail.com
Site Internet : www.terre-vivante.be
Naturopathe. Drainage lymphatique Manuel Original Vodder, application «Prévention et Bien Etre». Formée par Virginia Cool.

VERHULSEL Evelyne
Opberg 23, bte 7 - 1970 Wezembeek-Oppem
GSM : 0485 126 301
Courriel : evelyne.verhulsel@euphonynet.be
Site Internet : www.seressourcer.info
Méthode Vodder, enrichie de l'esprit du massage sensitif : mouvements de rassemblement afin de sentir son corps unifié. Très efficace et très relaxant.

WILMART de Donnea Carine
Jozef Bausstraat 28 - 1970 wezembeek-oppem
GSM : 0477 396 715
Courriel : carine.wilmart@gmail.com
Drainage Lymphatique Manuel Vodder. «Rendre la cellule heureuse, dans un environnement sain» (Emil Vodder).

Voir également la rubrique 2205 «Drainage lymphatique» de l'ANNUAIRE Plus édition 2012 et sur www.agendaplus.be



© D.R.

Le Drainage Lymphatique Manuel

ou DLM

Le drainage lymphatique manuel est une technique de massage doux destinée à stimuler la circulation de la lymphe et à détoxiquer l'organisme, tout en renforçant le système immunitaire.

La lymphe est un liquide biologique incolore qui circule dans les vaisseaux lymphatiques et dont la composition est analogue à celle du plasma sanguin, dont elle n'est qu'un filtrat. C'est donc du sang dépourvu de globules rouges, plus pauvre en nutriments que ce dernier et plus riche en déchets. Un corps humain moyen contient environ entre 1 et 2 litres de lymphe, à comparer à ses 5 litres de sang.

Rôles essentiels

Le système lymphatique joue un rôle très important dans le système immunitaire. Dans son parcours, la lymphe absorbe les microbes qui seront retenus et détruits grâce à l'action des ganglions lymphatiques, situés principalement aux plis de l'aine, sous les aisselles et de chaque côté du cou. Le système lymphatique possède également un rôle de drainage et d'épuration, en véhiculant les excès de liquide et une partie des déchets cellulaires. Il participe ainsi à la détoxication des organes et du corps.

Le système lymphatique a aussi une action nutritive, en contribuant à la circulation des nutriments et en apportant au sang les graisses absorbées au niveau de l'intestin grêle.

Le parcours de la lymphe permet, en outre, la circulation dans tout le corps des globules blancs et contribue à la circulation des hormones.

Une circulation sans pompe

Tout le corps, à l'exception du système nerveux central, des muscles, du cartilage et de la moelle osseuse, dispose de réseaux de vaisseaux lymphatiques parallèles aux veines et accompagnant les artères.

À la différence du réseau sanguin, le système lymphatique ne comporte pas d'organe unique jouant le rôle de pompe. La circulation résulte de la combinaison des mouvements du corps *[respiration notamment]*, des contractions des muscles, des contractions des parois des vaisseaux lymphatiques. Si les mouvements du corps ou l'activité physique s'intensifient, la lymphe circulera plus rapidement : *approximativement 100 ml de lymphe par heure dans le canal thoracique d'un homme au repos, alors que durant un exercice, ce flux peut être 10 à 30 fois plus élevé.* L'immobilité prolongée freine le drainage de la lymphe.

Ecole de Santé Holistique

Centre d'enseignement, de soins
et de recherche en NATUROPATHIE
et médecines complémentaires

Formations personnelles et professionnelles

Auditeur libre - Cours à la carte
Educateur de santé hygiéniste : 600 h - 2 ans
Naturopathe : 1500 h - 4 ans

Secrétariat ESH
Rue Thiernesse 23 - 1070 Bruxelles
Tél. 02 520 28 25

Nouveau : formations à Bruxelles et Liège

Portes Ouvertes
Liège - Bxl
voir agenda
au jour le jour

Ecole agréée et centre-pilote REFORMED

www.sante-holistique.org

Stevia Natura

Une gamme d'édulcorants

√avec peu ou sans calories
√un index glycémique faible ou nul
√d'origine 100% végétale

à base de Rebaudioside A
extrait de la plante
Stevia rebaudiana
www.stevia-natura.fr

Distributeur Bénélux
Pierre Moreau tél. +32(0)489 988 101
info@auxpetitsbonheurs.be
www.auxpetitsbonheurs.be

Fédération belge de Qi Gong a.s.b.l.

Fédération belge de QI GONG a.s.b.l.
Rempart de la Vierge, 16 / 4
5000 **NAMUR**
Delcroix Marcel, sinobiologue.
GSM : 0475 334 148
www.qigong-fede.be

OBJECTIFS

Promouvoir l'enseignement du QI GONG et regrouper les diverses associations et les enseignants.

ENSEIGNEMENT

Approfondir l'énergétique chinoise par des cours hebdomadaires et des séminaires de perfectionnement.

CENTRE Ressourcements

Massage Initiatique®

Massage de l'âme à travers le corps
Magnifique chemin d'éveil de l'Etre et d'ouverture
du cœur par un massage spécifique
de nos 4 niveaux de conscience

- **Ateliers-Découvertes** (entrée gratuite, sur réservation)
Sam. 9/6 ou 30/6/12 de 10h à 13h30
- **Nouvelles formations à partir d'octobre 2012**
Welriekendedreef 45 - 3090 Overijse (Jezus Eik)
- **Renseignements & inscriptions**
02 657 65 37 ou 0475 47 27 90
www.ressourcements.be

Le DLM
Lorsque la circulation de la lymphe est déficiente, le corps peut s'affaiblir et s'intoxiquer, ce qui risque d'entraîner divers problèmes de santé
Le drainage lymphatique manuel ou DLM est une technique de massage doux destinée à stimuler cette circulation et à détoxiquer l'organisme, tout en renforçant le système immunitaire. Le DLM s'effectue avec les doigts et la paume des mains sur l'ensemble du corps, en suivant le sens de la circulation lymphatique et en variant la pression.

Il existe deux méthodes principales en DLM : la méthode Vodder et la méthode Leduc. La pratique du Dr Emil Vodder *[Danemark]* remonte à 1932, année où il mit au point sa technique au moment où il cherchait un moyen de traiter les sinusites chroniques. Il l'a ensuite utilisée pour d'autres affections à des fins thérapeutiques et esthétiques. La méthode du Dr Albert Leduc est issue des travaux de Vodder, mais utilise des manoeuvres un peu différentes. De plus, cette approche combine le DLM à l'utilisation d'appareils de pressothérapie.
Notons qu'historiquement, lorsque le Dr Vodder mis au point sa technique, la «lymphe», contrairement à maintenant, faisait partie du «terrain», avec tout le liquide intersticiel et le liquide dans les vaisseaux lymphatiques. Aujourd'hui le terme «lymphe» se limite uniquement au liquide dans les vaisseaux lymphatiques. Cette différence au sujet de la «place géographique» de la lymphe dans le corps, a créé la confusion quand on parle de Drainage Lymphatique. Il y a donc une différence fondamentale entre l'objectif de Vodder dont la méthode constitue une prévention et un bien-être par le biais du «terrain» *[la lymphe de l'époque]* et l'objectif du monde médical actuel qui, depuis '76, limite l'action du drainage manuel aux seuls vaisseaux lymphatiques, pour ne soigner symptomatiquement que les lymphoedèmes visibles.

D'autres techniques, dérivées de ces approches, ont aussi émergées. Mentionnons, entre autres, la lympho-énergie élaborée par Dominique Jacquemay qui comprend l'emploi d'huiles phyto-aromatiques et des traitements basés sur l'énergétique chinoise.

Méthodologie & actions
Selon ses praticiens, le drainage lymphatique manuel nettoie et régénère l'organisme, accélère la cicatrisation et diminue les risques d'infection. Il serait également utile pour traiter les problèmes reliés à la circulation sanguine et lymphatique, comme dans les cas de varices, de cellulite et d'insuffisance veineuse.

Ce type de massage est constitué de deux principales étapes : la première vise à «pomper» les zones richement vascularisées où sont situés de réseaux lymphatiques *[creux poplité, creux de l'aisselle, trigone fémoral]*, la seconde vise à chasser la lymphe par des manœuvres de pressions. Comme elle circule juste sous la peau, à 80% en superficie, et que ces vaisseaux sont très fragiles, les gestes sont extrêmement délicats. Ici, les doigts du praticien effectuent des mouvements de vagues afin de favoriser la contraction harmonieuse des unités musculaires situées dans les voies lymphatiques.
Contrairement aux autres techniques de drainage, les mains restent en permanence en contact avec les tissus, car les séances sont aussi des instants privilégiés pour accompagner le patient, être à l'écoute de ses rythmes organiques et énergétiques.
La durée d'une séance varie de 1h à 1h30.

Les individus sensibles percevront, dès la première séance, que leur organisme est nettoyé et régénéré, tout en vivant une agréable sensation de relaxation...

Olivier Desurmont

Références : «Massage et drainage lymphatique» de F. Gazzola chez De Vecchi, «Le drainage-vitalité : Le drainage lymphatique associé à l'énergétique chinoise» de D. Jacquemay chez Dangles, «Le drainage lymphatique - Théorie et pratique» de A. Leduc chez Masson, «Drainage lymphatique méthode Vodder» de E. Selosse chez Ellebore & Wikipédia.

bi'OK be bio

Semaine BIO du 2 au 10 juin 2012,

rendez-vous dans votre bi'OK

pour de nombreuses dégustations et démonstrations.

Avec bi'OK, retrouvez dans le même magasin tous les produits alliant nature et santé :

Fruits du verger & Légumes du potager / Fromage à la découpe / Boucherie & Salaisons du terroir / Pain frais tous les jours / Cosmétiques bios / Aromathérapie / Produits d'entretien bios / Alimentation naturelle pour animaux / Littérature bio ...

bi'OK à Bois-de-Villers
52-54, rue Raymond Noël
5170 Bois-de-Villers
boisdevillers@biok.be

bi'OK à Corbais
15 Grand Route
1435 Corbais
corbais@biok.be

bi'OK à Thorembais
31A Chaussée de Charleroi
1360 Thorembais-St-Trond
thorembais@biok.be

bi'OK à Wavre
104 Chaussée des Collines
1300 Wavre
wavre@biok.be

Lundi - Samedi | 9h30 - 19h | info@biok.be | www.biok.be

© PiX'art photographie - Fotolia.com

Les fruits secs

un concentré d'énergie !

Consommés pendant des millénaires, les fruits secs ont disparu de nos cuisines. Jugés trop caloriques par une société prônant la minceur. Les voilà enfin de retour comme alliés de la santé.

Le séchage fut à une certaine époque une des méthodes de conservation les plus efficaces. Les Romains faisaient sécher au soleil une partie de la récolte des fruits afin de les consommer en hiver. Les magasins d'aujourd'hui continuent à proposer une large gamme de fruits secs, allant jusqu'aux fruits exotiques. Une distinction s'impose entre les fruits secs et les oléagineux.

Les fruits secs ou fruits séchés

Pour certains, il serait plus juste de faire une distinction entre les fruits secs et les fruits séchés, car les fruits secs sont simplement des fruits déshydratés. Leur haute teneur en glucide leur a valu d'être un aliment à bannir car trop riche en calories. Pourtant, les glucides simples, présents dans les fruits secs, sont de formidables sources d'énergie. Sous un faible volume, ils présentent la majorité des principes nutritifs des fruits frais, si ce n'est la vitamine C, très fragile, qui ne résiste pas à la transformation. En plus des glucides, ils sont riches en vitamines du groupe B et contiennent de nombreux minéraux comme le potassium, le magnésium, le fer. Ils apportent 3 à 5 fois plus de minéraux que les fruits frais et leur teneur en fibres est aussi plus élevée.

Le plus connu est sans doute le *raisin sec*, idéal pour combattre l'hypertension. Très riche en vitamine B2, il est favorable à la croissance, au bon développement des organes et aide à garder la peau et les muqueuses en bon état. Pour un grand apport en magnésium, c'est la *banane séchée* qui est à privilégier. La *datte*, quant à elle, est, contrairement à ce que l'on pourrait croire vu son goût très sucré, pauvre en graisses, mais riche en fibres et fournit un bon apport en fer. Vous êtes en manque de potassium ? Mangez des *abricots secs* et bénéficiez en même temps de son apport en sodium et provitamine A. Pour favoriser l'équilibre du système nerveux et diminuer les risques d'anémie, vive les *figues sèches*, riches en vitamine B. Et si vous ne le saviez pas encore, en cas de constipation, place aux *pruneaux*. Ces dernières années deux fruits secs ont pris le devant de la scène : la *cranberry* pour son action importante dans la diminution de la fréquence des infections urinaires et la *baie de goji* de l'Himalaya pour ses vertus antioxydantes.

Les fruits secs ne doivent pas se substituer aux fruits frais. Ils contiennent de l'eau,

Natura Bio

VOUS OFFRE :

-10%

de remise sur l'ensemble de ses produits *

Semaine Bio

du 2 au 10 juin 2012

Ouverture du magasin NaturaBio Namur Centre

Saint-Servais

Chaussée de Waterloo 47
5000 Namur • 081 40 08 70

Lundi de 12h à 18h30
Mardi,mercredi & vendredi de 9h30 à 18h30
Jeudi de 10h à 18h • Samedi de 9h à 18h
Dimanche 10h à 16h

Namur Centre

Rue des Fossés Fleuris 43
5000 Namur • 081 65 94 00

Du mardi au samedi de 10h à 16h30

1 heure de parking offerte à l'interparking (Place d'armes) *

Rejoignez-nous sur

www.naturabio.be

- Carte de fidélité de 5% de remise sur tous nos produits (y compris tous les produits frais) dans tous nos points de vente.
- Livraison à domicile : Namur et ses environs proches.

* Voir conditions en magasin.

plus de vitamines et moins de sucre. Mais, consommés avec modération, les fruits secs sont d'excellents compléments alimentaires, naturels !

Les fruits secs oléagineux

Pourvus d'une coque, les oléagineux apportent de l'énergie sous forme de lipides. Ils sont de plus en plus recommandés par les nutritionnistes. Leur consommation régulière apporte du potassium, du phosphore, du magnésium, du calcium, du fer, des vitamines E, des acides gras insaturés et de l'oméga 3. Bonne nouvelle, ils ne contiennent pas de cholestérol. Une petite portion présente des bénéfices nutritionnels significatifs.

Les fruits à coque sont vivement conseillés pour les efforts physiques de longue durée mais aussi pour s'assurer un organisme en bonne santé. Pour un cœur de champion, optez pour la *noix* riche en acides gras essentiels et en oméga 3 qui favorisent le bon fonctionnement du système cardio-vasculaire. Elle renferme aussi une bonne dose de vitamine B indispensable au bon fonctionnement du système nerveux. La *noisette* est la reine anti-âge grâce à la présence de vitamine E et un outil redoutable dans la lutte contre le mauvais cholestérol. En baisse de tonus ? Mangez des *noix de cajou*, importante source de potassium, de phosphore et de zinc. Pour assurer à l'organisme un apport maximal en calcium, privilégiez les *amandes*. Il en faut 7 pour obtenir autant de calcium que dans un litre de lait. Faites les tremper la veille dans de l'eau de source pour enlever la peau, trop acide, et relancer le processus de vie enfermé dans le fruit. L'allié numéro 1 des sportifs est sans conteste la *châtaigne* qui très riche en potassium permet à l'organisme de le renouveler après un effort musculaire.

Des études portant sur le rôle des oléagineux dans la réduction des risques de maladies cardiaques sont également en cours.

© Brad Pict - Fotolia.com

Comment les consommer ?

Les deux sortes de fruits secs sont à consommer avec modération mais régulièrement à raison de petites quantités. Au petit déjeuner, ils sont à rajouter dans des céréales, du yaourt ou tels quels. Certains oléagineux se vendent sous forme de pâte, comme la pâte d'amande, délicieuse sur un toast. De nombreuses recettes d'ici ou d'ailleurs proposent des plats sucrés-salés qui mettent à l'honneur la viande ou les légumes avec les pruneaux, amandes, raisins…A l'apéro, les pistaches ou noix de cajou sont de bonnes alternatives aux chips. Optez pour la version non salée pour limiter l'apport en sel. Dans les desserts, leur utilisation est presque sans limites : gâteaux de noix, amandes effilées rajoutées sur la glace, châtaignes en confiture…

Que vous soyez plutôt mangue ou banane, préférez les fruits secs issus de culture biologique. Les fruits ayant tendance à brunir au fil des jours, phénomène naturel mais pas très esthétique, un conservateur *[E220]* est utilisé pouvant être à l'origine de certaines allergies. Avec le déshydrateur alimentaire, il est possible de faire sécher les fruits chez soi. Pour les végétariens, les fruits secs sont une bonne alternative aux protéines animales.

Des fruits à coque sont extraits de très bonnes huiles pour la cuisine. Ces huiles ont l'avantage d'être mono insaturées, protégeant des maladies cardiaques et aidant à maintenir le bon cholestérol à un niveau stable. Pour le corps, l'usage de l'huile d'amande est réputé du bébé à la grand-mère.

Sauf pour une partie de la population allergique aux fruits à coque, les fruits secs méritent vraiment leur retour dans les cuisines. Le temps où ils étaient décriés est révolu, à tel point qu'il n'est pas rare qu'ils soient prescrits en cas de régime, comme de véritables coupe-faim !

Vanessa Jansen

Références : «Les fruits secs, un monde d'énergie et de santé» d'Alessandro Moro Buronzo aux Editions Jouvence & «Découvrez les fruits secs» de L. & C. Clergeaud aux Editions Les 3 spirales.

Santé retrouvée ! [extrait livre 05]

Le spectaculaire « boost » santé des enzymes fermentées en cascade . Un énorme succès en Allemagne, des millions de personnes font confiance au Regulat®. Les problématiques sont souvent causées par des déficiences enzymatiques.

Notre corps est composé d'environ 3.000 enzymes différents impliqués dans les processus catalytiques. Ce sont les garants de la pérennité de toutes nos fonctions vitales. Aujourd'hui, les recherches scientifiques montrent que de nombreuses maladies sont causées par des erreurs des systèmes d'enzymes. Les enzymes permettent d'accélérer le renouvellement cellulaire, mais, surtout, d'améliorer toutes les fonctions vitales.

Comment puis-je savoir que mon système enzymatique ne fonctionne pas ? Quand les activités enzymatiques sont faibles, les premiers symptômes sont la fatigue, les troubles de la concentration, la sensibilité aux infections, les problèmes de peau, une fatigue générale et des problèmes digestifs. Dès ce moment, des dommages cellulaires et tissulaires peuvent se produire. Ensuite, en conséquence, une maladie plus grave surgira inévitablement des années plus tard.

Quels sont les bienfaits du Regulat® ? Les bienfaits des enzymes contenus dans le Regulat® sont multiples. Ils permettent notamment de stimuler le métabolisme, la division cellulaire et tous les différents processus de réparation. Regulat® s'utilise tout aussi efficacement en usage externe qu'en usage interne. Son utilisation permet d'activer la production d'enzymes spécifiques de notre corps. Ainsi, il permet d'accompagner diverses problématiques. Regulat® Bio est tellement remarquable qu'il devrait systématiquement être utilisé pour soutenir les soins thérapeutiques utilisés dans les problématiques de douleurs aiguës ou chroniques.

Un flux continu de nouvelles découvertes. Les constituants de Regulat® sont continuellement étudiés en Allemagne. En effet, des dizaines d'études publiées ont démontré son efficacité dans l'accompagnement de traitements thérapeutiques comme de ses effets préventifs.

Ils témoignent !

Jean-Christophe B, 34 ans Dès la venue du printemps, mes problèmes d'allergies au pollen ressurgissent ; rhume des foins, éternuements… Un enfer ! Sous les conseils d'un ami, j'ai suivi le traitement Regulat® + Bacillac instant. Après 48h, plus aucun symptôme ! Magique !

Afi, 40 ans Je souffre depuis 10 ans de sinusite chronique. Les médecines traditionnelles ne sont jamais parvenues à me soulager. J'ai alors choisi d'essayer le Regulat®. Pendant 10 jours, j'ai pris le Regulat® en usage interne et en application nasale… Le résultat a été étonnant ! Je me suis sentie soulagée, décongestionnée et je retrouvais mon odorat ! J'en suis ravie. C'est pour cela que je n'hésite pas à conseiller ce genre de soin à tous mes amis.

Anaïs, 28 ans J'ai été hospitalisée pendant 2 jours suite à un ulcère à l'estomac. De retour à la maison, j'ai pris du Regulat® 2x/jour pendant 1 semaine, puis 3x/jour pendant 2 semaines en usage interne. Dès le 3e jour, les symptômes avaient disparus ! Quel bien-être !

Stéphanie, 39 ans Je souffre depuis mes 14 ans d'acnée très forte. Elle a bouleversé ma vie. J'ai suivi des soins préconisés par différents dermatologues, suivi des cures à l'hôpital. Rien à faire, l'acnée persistait ! J'ai commencé à prendre le Regulat®, j'en buvais une cuiller à soupe matin et soir et en pulvérisation sur le visage à l'aide d'un pulvérisateur. Depuis, mon acnée a disparu, ma vie est transformée !

Jean-Philippe, 45 ans Je suis actuellement une trithérapie, fin janvier, je prends froid. Je suis sous antibiotiques, j'ai de la température, mal de tête et très fatigué à cause de la trithérapie. J'ai pris matin et soir une cuiller à soupe de Regulat®. Soulagement immédiat. Je dors mieux et me sens comme régénéré. Le Regulat® m'accompagne tous les jours depuis maintenant 5 mois. J'en suis content !

Louise, 56 ans Depuis 4 ans, je souffrais de douleurs articulaires, en particulier au niveau des genoux. Suite au conseil d'une amie, j'ai suivi une cure de Regulat® : une cuiller matin et soir et une application sur les genoux à chaque sensation de douleur. Les douleurs ont commencé à s'atténuer deux jours après la prise du Regulat®. Maintenant, je me sens beaucoup plus libre dans mes mouvements, c'est merveilleux.

Sylvie, 47 ans J'ai suivi durant un an divers traitements pour venir à bout de verrues à répétition sur mes jambes, sans résultat ! Et puis, j'ai découvert le Regulat®, je l'ai appliqué sur mes jambes 3 fois par jour et pris une cuiller à soupe 2 fois par jour, matin et soir. Dès le lendemain, la verrue était complètement éliminée ! Je n'en revenais pas ! Le Regulat® à réussi à venir à bout de mes verrues !

Gérard, 38 ans Depuis 5 ans j'avais des problèmes de surpoids suite à une dysfonction de mon métabolisme. Je ne voulais pas suivre les régimes amaigrissants traditionnels et donc je me suis tourné vers le Regulat® suite au conseil d'un membre de ma famille qui en était content. Le résultat a été impressionnant : j'ai perdu 5 kg en 2 mois en prenant matin et soir une cuiller à soupe de Regulat®. Depuis, je me sens beaucoup mieux, quel formidable cadeau !

Jean, 44 ans J'ai souvent été sujet aux grippes hivernales. Récemment, j'ai décidé de prendre du Regulat® matin et soir suite à un nouvel épisode grippal. Dès le lendemain, les symptômes étaient atténués ! J'ai également ressenti un gain d'énergie formidable ! Quelle joie…

Marie, 32 ans Je suis sujette aux affections cutanées chroniques depuis maintenant 5 ans, en particulier en hiver. Les effets secondaires sont vraiment désagréables ; des éruptions squameuses, des démangeaisons, et même, une inflammation de la peau. J'ai pris le Regulat® à raison d'une cuiller à soupe matin et soir associé à une application locale au niveau des zones affectées. La guérison a commencé immédiatement et l'éruption a totalement disparue ! En plus, mes petites allergies ont complètement disparues… Un double effet formidable !

Françoise, 50 ans Pendant de nombreuses années, j'ai été victime de douleurs au bras suite à une fracture osseuse. Malgré les différents médicaments conseillés par les médecins, le mal ne cessait pas. J'ai alors suivi un traitement avec le Regulat® en usage interne deux fois par jour. Une semaine après, mes douleurs ont disparues ! C'est comme si mon os s'était régénéré. Merci Regulat®.

Fermentation en Cascade

D' Karl-Heinz Blank et al.
264 pages
Commandez le livre papier :
8€ + 2 € de port

Réclamez ce livre dans votre magasin bio

Découvrez les effets bénéfiques de la grenade fermentée ! [extrait livre 05]

De nos jours, la communauté scientifique démontre un grand intérêt envers ce fruit, il existe plus de 250 études scientifiques ! Mais pourquoi ? En raison de son contenu élevé en composés antioxydants, les polyphénols. La grenade devient notre allié, nous protégeant contre les problématiques cardiovasculaires, le cancer, les grippes hivernales et les processus de vieillissement.

Le jus de grenade contre le virus de la grippe ! Les polyphénols de la grenade empêchent la multiplication et progression du virus de la grippe A. De plus, il améliore l'effet des médicaments anti-grippes (Haidari et al., 2009). **Le jus de Grenade, un puissant antioxydant !** Il protège les cellules contre les méfaits des radicaux libres d'oxygène. Les principaux antioxydants sont les flavonoïdes, tannins et l'acide ellagique présents en grande quantité dans la grenade fermentée du Dr Jacob ! Un bénéfice pour prévenir les inflammations, les maladies cardiovasculaires, le cancer et le vieillissement cellulaire. **Une protection contre les processus inflammatoires.** Le jus de grenade apaise les inflammations, et cela s'explique notamment par son action inhibitrice sur plusieurs facteurs responsables de l'inflammation ; inhibition de NK-kappa-B, TNFalpha, COX-2. (Khan et al., 2007-a et b, Syed et al., 2006 ; Adams et al., 2006).

Protecteur cardiovasculaire. La grenade, de par ses polyphénols antioxydants, empêche le dépôt du cholestérol LDL sur les parois vasculaires. Les résultats sont étonnants : une diminution de 35 % des dépôts dans l'artère et de 90 % de l'oxydation du cholestérol LDL après un an de jus de grenade. (Aviram et al., 2004) (Sumner et al, 2005). **Les polyphénols de grenade fermentés par le processus breveté de Ludwig Jacob sont extrêmement bio-disponibles et donc bioactifs.** Un procédé de fabrication unique augmentant la teneur en polyphénols bio-disponibles antioxydants. Unique ! L'Élixir de Grenade fermenté de Dr Jacob's Medical est le vrai jus 100 % de grenades fermentées à demander dans votre magasin bio.

A notre connaissance, aujourd'hui, ce produit breveté n'a strictement aucun concurrent ! Il est le seul à réussir les tests de contrôle en laboratoire avec succès ! En résumé : - minimum 30 000 mg/L de polyphénols à chaque production (méthode Folin) - 11 900 mg/L de punicalagine A et B. Aucun autre aliment connu ne possède autant de punicalagine remarquable pour ses propriétés antioxydantes et conjugué à l'acide ellagique, son action anti-inflammatoire - 1992 mg/L d'acide ellagique à masse moléculaire basse.

En conclusion, l'Élixir de Grenade fermenté de Dr. Jacob's® présente une grande quantité du spectre bénéfique des polyphénols typiques de la grenade (plus de 50 000 mg/L) !

Jus de Grenade Fermenté

D^r^ Jean-Paul CURTAY
144 pages
Commandez le livre papier :
5,50 € + 2 € de port

Réclamez ce livre dans votre magasin bio

L'original

Disponibles dans votre magasin BIO

Dr. Jacob's®

Dr. Niedermaier®
REGULAT®

Dans vos magasins, démo !

- Vendredi **02/06** (14h-18h), **Dame nature Wolluwe** – Wolluwe.
- Mardi **05/06** (14h30-18h30), **Sequoia Waterloo** – Waterloo.
- Jeudi **07/06** (14h30-18h30), **Sequoia Stockel** – Wolluwé S^t^ Pierre.
- Jeudi **07/06** (14h-18h), **La Maison de la diététique** – Tournai.
- Vendredi **08/06** (14h30-18h30), **Art de Vivre** – Uccle.
- Vendredi **08/06** (10h-14h), **Biocap** – Charleroi.
- Samedi **09/06** (9h30-13h30), **Autre chose** – Rixensart.
- Samedi **09/06** (14h-18h), **Ferme à l'arbre** – Lantin.

Venez découvrir votre avantage «journée animation» !
>> http://bit.ly/IXMXIU

Une gamme complète qui répond à vos besoins !
DISTRIBUTEUR EXCLUSIF :
NATURA*Medicatrix*
www.naturamedicatrix.be
02/808.13.51

Conseils, questions ?

Notre naturothérapeute répond le mercredi de 09h30 à 17h30
: 02/808.13.51
nutritherapeute@medicatrix.be

Éditions marco pietteur sprlu,
39, av. du Centenaire B-4053 Embourg.
Commandez au 04/349.03.03 ou téléchargez gratuitement ces livres (PDF) sur : www.testezeditions.be & www.resurgence.be

Gratuit sur l'**iBookstore** d'Apple® ou sur **Amazonkindle**®

GRATUIT
iBookstore & amazon kindle

PROFESSIONNELS DE L'ISOLATION NATURELLE

BIOLIS sprl

Brisy, 12B - 6673 GOUVY
GSM 0494 071 316
Courriel : info@biolis.be
Site Internet : www.biolis.be

Entreprise d'isolation naturelle et fournisseur de matériaux écologiques. Isolants, enduits argile et chaux, peintures naturelles, traitement du bois,…

CLUSTER ECO-CONSTRUCTION Asbl

Rue Henri Lecocq, 47 bte 7
5000 Namur
Tél : 081 71 41 00
Fax : 081 71 41 01
Courriel : info@ecoconstruction.be
Site Internet : www.ecoconstruction.be

Réseau d'entreprises, le Cluster regroupe l'ensemble des professionnels qui intègrent les principes de l'écoconstruction (construire en respectant l'environnement, tout en offrant un maximum de confort aux occupants). L'asbl réalise e.a. des conférences, colloques, visites d'entreprises, chantiers et projets, une mise en relation, une veille technologique, une promotion active...

EcoDOMUS

Thierry Noël
Z.I des Hauts Sarts - Première avenue, 25
4040 Herstal
Tél. : 04 248 82 79
Courriel : info@ecodomus.be
Site Internet : www.ecodomus.be

EcoDOMUS isole naturellement votre maison de la cave au grenier. En neuf et en rénovation. Avec de la ouate de cellulose ou du chanvre...

ECO-LOGIS

Rue du Warichet, 2 - 5081 Meux
Tél : 081 43 58 65
Courriel : contact@eco-logis.be
Site Internet : www.eco-logis.be

Négoce en isolation écologique : Laine de chanvre - Laine de bois - Ouate de cellulose - Liège expansé. Etanchéité à l'air. Enduits d'isolation. Ouvert en semaine de 9 à 19h et le samedi de 9 à 16h.

L'HABITAT ECOLOGIQUE Sprl

Chaussée de Douai, 90 - 7500 Tournai
Tél: 069 35 25 22
Courriel: info@habitat-ecologique.be
Site Internet: www.habitat-ecologique.be

Fournisseur de matériaux de constructions naturels. Distributeur pour la région du Hainaut des chaudières à granulés de bois Ökofen ainsi que de la gamme de feux Rika.

SOLEIL VERT Scrlfs

Rue de Maastricht 47 - 4651 BATTICE
Tél : 04 374 16 10
Courriel : info@soleil-vert.be
Site Internet : www.soleil-vert.be

Soc. coopérative spécialisée dans le soufflage de cellulose et la pose de matériaux naturels. Isolation de toitures, planchers et murs en construction neuve ou en rénovation.

© Ingo Bartussek - Fotolia.com

ISOLER en matériaux écologiques en primes !

La Région Wallonne et la Région de Bruxelles capitale soutiennent financièrement les isolants naturels ! Ainsi donc, habillons notre habitat au naturel !

Février a laissé des traces pour nous rappeler que les hivers peuvent être froids. Ce printemps d'ailleurs, certaines plantations des jardins n'ont pas repris vie et sont passées du stade vivant au stade bois d'élagage… Peut-être pour nous rappeler aussi que les changements climatiques ne constituent pas simplement en un regain de température généralisé, mais d'abord en une augmentation des phénomènes extrêmes… vagues de froid, vagues de chaleur.

Dans l'histoire de l'humanité et des constructions, isoler un bâtiment est assez récent, cela ne fait qu'un demi-siècle que cette ingénieuse solution a percolé dans les techniques constructives de façon presque généralisée dans nos sociétés occidentales. Cela m'a toujours surpris que notre intelligence collective n'ait pas développé cette technique qui aurait été bien utile à nos ancêtres - ils auraient bien moins eu à se fatiguer le dos pour couper du bois de chauffage ou extraire du charbon dans les mines…

Si d'aucuns doutent du poids du secteur résidentiel et tertiaire dans les émissions de gaz à effet de serre, sachez que ce secteur - constitué pour l'essentiel de bâtiments - représente plus de 40% de la consommation finale d'énergie dans la Communauté. Or, ce secteur est en expansion, phénomène qui fera inévitablement augmenter sa consommation d'énergie et, de ce fait, ses émissions de dioxyde de carbone.

Pour parvenir à faire évoluer ces émissions à la baisse et notre dépendance aux énergies fossiles à la baisse, l'isolation est primordiale. Doublement d'ailleurs pour l'isolation écologique… quelques explications.
Pour produire un matériau, il faut de l'énergie. Extraction des matières premières, production, mise en forme, distribution, placement chez vous. Et figurez-vous que la belle magie de la nature œuvre grandement dans les isolants naturels : la phase de production des matières premières non seulement ne consomme que très peu de CO_2, la nature les produit naturellement mais en plus, ils stockent du CO_2 puisque cette molécule est la base du vivant dans toutes les matières naturelles.

Les isolants naturels ont un impact sur l'environnement bien inférieur à leurs homologues «industriels», comme la laine

BOL d'air

René Jacquier

Méthode d'Oxygénation Biocatalytique

holiste.com

Appareil Tonic® modèle familial
Existe en bleu et transparent

...et tout devient plus clair !

Fatigue, stress, mal-être... les premiers effets du manque d'oxygène se ressentent au niveau de notre humeur, de notre capacité d'attention ou de mémorisation.
Méthode unique d'Oxygénation Biocatalytique, le Bol d'Air® reproduit, à l'aide d'un appareil et d'un composé terpénique, les conditions naturelles les plus favorables à une meilleure assimilation de l'oxygène au niveau cellulaire, sans hyperoxygénation et sans risque radicalaire.

Parce que toute votre santé en dépend...

Conférences - Congrès - Salons
Informations et formations

Holiste
LABORATOIRE ET DÉVELOPPEMENT

Holiste Belgique - Francine Delvaux
22 rue du Chalet - B-4920 AYWAILLE
Tél : 0474 212 747
Mail : delvaux.boldair@skynet.be

Je souhaite recevoir une documentation complète

NOM .....

Prénom .....

Adresse .....

CP ..... Ville .....

Mail .....

Tél .....

Avril in bio 2019

L'ATELIER TRANSACTIONNEL, asbl

1° L'ECOLE D'ANALYSE TRANSACTIONNELLE :

Formations complètes et certifiantes
(données par des formateurs certifiés, psychologues) pour devenir Psychothérapeute Analyste Transactionnel.
Formation théorique et pratique à l'A.T. et à ses outils thérapeutiques.

2° LES ATELIERS SATELLITES :

Des ateliers de développement personnel thématiques pour acquérir des outils d'épanouissement.
Exemples : *Gestion de la colère - Estime de soi - Éducation des enfants - Couples en crise - etc...*

L'Analyse Transactionnelle aide la personne à libérer la conscience de soi et la conduite de ses relations.

PROGRAMME : visitez notre site www.ateliertransactionnel.org, ou sur demande à :
L'ATELIER TRANSACTIONNEL, asbl
105b, rue de La Hulpe à B-1331 ROSIERES
02 654 18 00 - nasielski.s@skynet.be

L'école de la METAREFLEXOLOGIE®

Valorisez votre potentiel
Pratiquez un métier passionnant

Site : www. sante-holistique.com

Offrez vos compétences
Recevez gratification et Considération

FORMATIONS DIPLOMANTES ''PRATICIENS DE SANTE
Stages et Module Naturo-Chromo-Elixirs

PRATICIEN EN RELAXATION 1an 150h- Supprimer le stress et renforcer les défenses naturelles: Massage ayur védique- spécifique pieds, mains, visage- Massages Relaxation réflexe et Polarités.

PRATICIEN EN REFLEXOLOGIE 1an 180h- Restaurer la santé par le toucher podal, bilan énergétique basé sur les matières médicales, le symbolisme et la MTC. De vrais outils d'efficacité notoire

PRATICIEN METAREFLEXOLOGIE 2ans 300h- Master en Réflexologie Bienvenue en thérapie quantique avec cette formation unique et hors du commun. La guérison par la résolution des conflits et problèmes générateurs des somatisations: Décodages, PNL, Hypnose, Séphiroth, Yi King..

NATUROPATHIE-CHROMOTHERAPIE-ELIXIRS
Des outils indispensables de conseil et de traitement à l'usage de nombreux praticiens en relation d'aide.

Arlette LEFEBVRE
Podo-cinésio-reflexologue
Naturopathe
Posturologue
Créatrice de l'école et du concept METAREFLEXOLOGIE

91 rue Jardin des Plantes
59000 LILLE
Co-fondateur de la fIPER.
Tel. 03 20 22 99 87
GSM 06 86 40 16 31

Connaissance ..... Réussite ..... Epanouissement

de roche, de verre et les produits dérivés de la pétrochimie. De plus, ils sont renouvelables presque à l'infini car souvent, plus de 90% de leurs composés sont renouvelables et donc inépuisables…

Globalement, en isolant avec rigueur votre habitation, vous pourrez diviser par 2 votre consommation d'énergie. 25% des déperditions le sont par la toiture non isolée, 10% par le plancher, 25% par les murs, et le reste par la ventilation et les exfiltrations d'air.
Si vous combinez isolation et étanchéité à l'air, vous pourrez aisément réduire de 75% votre consommation d'énergie.

Que trouve-t-on sur le marché aujourd'hui ?
Des fibres de bois, de cellulose, du chanvre, du lin, de la laine de mouton, du liège, de l'argile expansée… Que des matériaux non nocifs, à faible impact sur l'environnement, faciles à poser, quels que soient vos besoins et vos spécificités. Des matériaux issus du vivant, qui émanent cette noblesse dans notre intérieur et qui vous apporte en prime leurs avantages.

Quels avantages aux isolants naturels ?
Outre leur faible impact sur l'environnement, les isolants naturels offrent un double avantage : ils sont respirants, anti feu et offrent un déphasage thermique…
Déphasage thermique, KESAKO ?
Il s'agit de la capacité des matériaux composant l'enveloppe de l'habitation à ralentir les transferts de chaleur notamment du rayonnement solaire estival *[déphasage thermique, utile par exemple en été pour empêcher la pénétration de l'énergie du rayonnement solaire le jour et la rejeter la nuit]*. Plusieurs isolants naturels ont en outre une excellente capacité de déphasage thermique plus grande que leurs homologues non naturels.

Les isolants naturels répondent, en outre, à la logique du biomimétisme définie comme suit : *«démarche pluridisciplinaire qui consiste à étudier les modèles de la nature et à reproduire les propriétés essentielles [formes, matériaux ou processus] des systèmes biologiques en vue de résoudre des problèmes technologiques.»*

Les isolants naturels se sont considérablement développés en 20 ans. Remercions les pays voisins qui ont soutenu ces développements. Ils sont disponibles sous de multiples aspects permettant tous les usages techniques.
En vrac pour être soufflés dans le creux des murs ou sous un plancher, en plaque pour placer entre les chevrons d'une toiture ou à insérer dans un bardage isolant, ils ne sont pas nuisibles aux personnes qui les posent ou les construisent, ils sont très facilement recyclables, ils sont le témoin que la nature est vivante et rendent votre maison vivante, respirante, saine.

Les Régions l'ont bien compris et soutiennent les candidats qui isolent au naturel… des surprimes sont offertes pour ces surmatériaux. Autant en jouir.

La Nature fonctionne à l'énergie solaire.
La Nature utilise seulement l'énergie dont elle a besoin.
La Nature adapte la forme à la fonction.
La Nature recycle tout.
La Nature récompense la coopération.
La Nature capitalise sur la diversité.
La Nature recherche l'expertise locale.
La Nature ne fait pas d'excès.
La Nature utilise ses limites pour stimuler sa créativité.
Les isolants répondent pleinement à cette logique et seront précieux dans la protection de tous les extrêmes, que ce soit les températures extrêmes ou les coûts extrêmes des combustibles… Un homme averti en vaut deux…

Faites-vous conseiller par des professionnels : architectes, fournisseurs de matériaux écologiques, éco-passeurs, entrepreneurs d'éco-construction… les ressources - naturelles et humaine - ne manquent pas en cette matière en pleine expansion !

Raphaël Dugailliez

FORMATIONS CRISTAL-OR®

SOINS ENERGETIQUES & PSYCHOTHERAPIE QUANTIQUE

NOUVEAU: Formation certifiée de 3 modules de 3 jours intensifs pour les thérapeutes et toute personne en chemin.

Cette approche ré-évolutionnaire s'adresse à Vous!
Basée sur les outils quantiques performants de la nouvelle ère, cette formation vous amènera à des **ouvertures de conscience** pour retrouver enfin votre **Être véritable: le retour à Soi!**

www.cristal-or.be

Christina Jékey : **0476 544 800** Christine Neve : **0475 463 168**

Bruxelles « Woluwe Saint Pierre »

Apprendre & Transmettre L'art du QI GONG

• **Formation de Professeurs**
• **Séminaires Praticiens « Auditeurs libres »**

- Une voie de développement personnel
- Un Parcours professionnel validé par un diplôme
- En week-ends - session d'été - Accessible à tous – toute l'année !

Infos : **www.iteqg.com** ☎ **00.33.324.403.052**

Oh ZEN 081/310.140 www.ohzen.be

CENTRE DE BIEN-ÊTRE

- Bancs solaires professionnels
- Soins esthétiques
- Massages bien-être
- Reiki

LOCATION DE SALLES

Pour soins, cours, séminaires, expositions et conférences

rue de la Gare Fleurie 16 à 5100 Jambes (Galerie Acinapolis)

Salles aménagées , services à la demande, parking aisé et gratuit

QI GONG

Cours journaliers
Nombreux stages
Ecole de formation de professeurs
Life Care Centre
Chaussée de Charleroi 279
1060 Bruxelles
02/649.62.37 & 0476/49.62.94
www.lifecarecentre.be
thesy@lifecarecentre.be

en collaboration avec l'Université de Pékin - Ecole de Zhang Guangde

Chaque mois, l'asbl "Les Amis de la Terre", reconnue par la Communauté Française comme association d'Education Permanente, aborde une thèmatique qui témoigne d'un engagement Humain pour un mieux vivre individuel et collectif, ainsi qu'un profond respect de la Nature et de la Vie...

OGM, obligation d'un gouvernement manipulé…

OGM, organismes génétiquement manipulés, un sigle souvent entendu, mais sait-on ce qui se cache derrière ?
Pour faire simple, on franchit la barrière de la reproduction entre espèces. On dote un organisme d'un caractère que la fécondation naturelle ne pourra jamais lui apporter. Par exemple, pour cultiver des tomates dans le Nord de l'Europe, on leur intègre un gène de résistance au froid prélevé sur le saumon. Génial et pratique ! Et pourtant…
Ce sont les sociétés *[Monsanto, BASF, Syngenta,…]* qui développent ces organismes qui effectuent elles-mêmes les études qui prouvent qu'ils ne présentent aucun danger pour l'environnement et notre santé. Et les tests liés à notre alimentation ne sont réalisés que sur une durée de trois mois, c'est-à-dire sans le recul suffisant.
Au niveau humain, on craint des risques d'allergies et des études rapportent des effets négatifs sur le foie et les reins. De plus, la «construction» en laboratoire d'un OGM nécessite qu'on le dote d'un gène de résistance à un antibiotique. Quelles peuvent être les conséquences sanitaires liées à la dispersion incontrôlée de ces gènes et à leur possible transfert à des bactéries ?
Pour l'environnement, le risque est grand de voir ces OGM contaminer des espèces voisines via les échanges de pollen par le vent ou les insectes. Au Mexique, les paysans assistent à la disparition de leurs anciennes variétés traditionnelles de maïs, leur aliment de base, par contamination avec les maïs génétiquement modifiés.

© Greenpeace

Les OGM, c'est aussi la perte de liberté des paysans qui, une fois tombés dans le panneau, sont contraints d'acheter «*le package graines + produits de traitements*» chaque année à la multinationale qui les tient ainsi pieds et poings liés. En Inde, ils sont des milliers à se suicider chaque année, criblés de dettes.
En résumé, les OGM constituent un nouveau leurre de l'agriculture moderne. Leur unique objectif est de rapporter davantage encore à une poignée de riches actionnaires, faisant fi des retombées sanitaires, sociales et environnementales.
On ne peut donc que s'interroger sur l'intégrité morale de certains de nos dirigeants, courtisés sans doute par de puissants lobbies. **Dans une décision collégiale les ministres Sabine Laruelle *[Agriculture]* et Laurette Onkelinx *[Santé]*, ainsi que le secrétaire d'État Melchior Wathelet *[Environnement]* viennent d'autoriser, sans tenir compte des avis scientifiques et en se moquant des inquiétudes fondées des citoyens, un essai en champ pour trois ans avec du maïs génétiquement modifié.** Pourtant, le 16 mars dernier, le *Conseil de Biosécurité* qui, par le passé, a souvent donné des avis favorables aux OGM, a émis d'importantes réserves quant au sérieux du dossier scientifique et agronomique de cet essai.
Un jour, ces gens devront rendre des comptes.

Didier Brick

Curieux, désireux d'en savoir plus... contactez les Amis de la Terre au 081 39 06 39 [en matinée] ou via contact@amisdelaterre.be

Agenda plus

recherche pour son édition en Flandre :

indépendant ou petite société d'édition ou de publicité

TÂCHES :

éditer le mensuel *AGENDA Plus* de manière indépendante *(rédactionnel, publicités, activités),* tout en bénéficiant de l'expérience de 3 années de fonctionnement.

QUALITÉS :

- *flamand de langue maternelle*
- *dynamique*
- *ayant une expérience dans le développement personnel*
- *bon sens de l'organisation*

Intéressé ?

envoyer votre candidature à

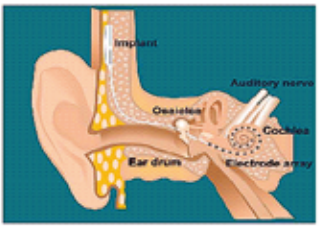
Jean ANNET
jean@agendaplus.be

ACOUPHENES

SYNDROME DE MENIERE | TINNITUS

Ces bruits parasites qui vous rendent la vie impossible et dont vous n'osez pas parler !! De très nombreuses causes peuvent provoquer ces bruits parasites, plusieurs problèmes s'additionnent et les déclenchent. Les Tinnitus se cachent au fond d'un labyrinthe. Une enquête précise, digne de Sherlock Holmes, peut donner la solution pour chacun !!

Osez en parler, 15 % de la population en souffre !!



Traitement holistique par thérapies parallèles: phyto, homéo, acupuncture, rééquilibrage énergétique.

- Traitement : Magnétisme pulsé par générateur à 5 voies
- Traitement par laser : maestro/ CCM - Low Level Laser therapy of tinnitus.

Contact : Dr Claude Amand – tel: 02/395.68.11

La Mère Terre et l'Esprit de l'homme

par Juan Camargo Huaman

Nous étudierons la relation intime entre l'homme et les différents règnes de la Nature, ainsi que la manière dont l'homme andin développe sa spiritualité (culture inca)

www.espace-bien-etre.org 0495 448 812 naturacasa@espace-bien-etre.org

Conférence: 28 juin à 20H
av.Coghen 219, 1180 Bruxelles
accueil à 19H30

Séminaire: 7-8 juillet de 10H à 17H
av.de Jupiter 89, 1190 Bruxelles
accueil à 9H30

Parce que c'est plus doux pour tous...

Le Temps d'Etre

Textile écologique et éthique,
Portage (également ateliers),
Couches lavables,
Chaussures de santé Bär

Rue du Méry 18-20 - 4000 Liège - 04 221 17 20
letempsdetre@skynet.be - du mardi au samedi de 10h à 17h

Les activités de l'agenda vont du 10 du mois de parution au 9 du mois suivant.

La rédaction ne peut cautionner toutes les activités reprises dans l'agenda.
Aussi, nous vous invitons au discernement.

BRUXELLES

Groupe continu de Somato-Gestalt. 10 au 23/6. 19h30-22h30. Posez toutes vos questions sur la thérapie de groupe en participant gratuitement à nos soirées d'information. Merci de réserver 2 jours d'avance. **Martine Capron,** psychothérapeute Somatothérapeute, **Serge Hotelet**, psychothérapeute Gestalt-praticien. Emergences-psy. 1180 BXL. 0477 332 185 (M) - 02 851 43 36 (Serge) - 0475 93 50 50 (S). martinecapron@yahoo.fr et/ou hoteletserge@hotmail.com

Concert bhajans et kirtans traditionnels. 11/6. 19h. Par les **Swamis-chanteurs Mangalananda et Gurushanandage**. Au profit des enfants de l'ashram Ma Anandamayi à Omkareshwar. Maison ND du Chant d'Oiseau. Av. des Franciscains, 3a. 1150 BXL. Paul, Jean-François et Gwendoline. 010 81 47 80 - 02 660 67 71 . gwendoline_13@hotmail.com - www.mamita.be

Bien avec soi dans le couple. 11 au 23/6. 19h30-21h30. Posez toutes vos questions sur la thérapie de couple en participant gratuitement à nos soirées d'information. Merci de réserver 2 jours à l'avance. **Martine Capron,** psychothérapeute Somato-thérapeute, **Serge Hotelet**, psychothérapeute gestalt-praticien. Emergences-psy. Av. Latérale, 99. 1180 BXL. 0477 332 185 (M) - 02 851 43 36 (S) - 0475 93 50 50 (S). martinecapron@yahoo.fr et/ou hoteletserge@hotmail.com

Construire la confiance en soi. 13/6. 20h-22h. Se respecter et s'affirmer. **Pierre Catelin**, créateur de l'Approche de l'Alignement. Av. Camille Joset, 15. 1040 BXL. Imagine Asbl. 02 736 31 38 - 0497 412 808. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Mandala des sables. 13 au 14/6. 10h-17h. Réalisation d'un mandala des sables. Expérience inédite et éphémère qui a pour but d'apporter concentration, paix et énergie positive à ceux qui le réalisent mais aussi à ceux qui le contemplent. La création sera dissoute le jeudi 14 juin à 17h. Espace Senghor. Chaussée de Wavre, 366. 1040 BXL. En partenariat avec Le Monastère Nalanda. 02 230 31 40. info@senghor.be - www.senghor.be. www.sera-monastery.org.

Une date à réserver :
dimanche 21 octobre 2012
Michèle Cédric
Tél. : 02 773 05 88

Portes ouvertes à l'Ecole de Santé Holistique. 14/6 ou 15/6. 18h-22h. Présentation de l'ESH et de ses activités en médecines naturelles : les objectifs d'études, agréation de l'enseignement, choix des cours. Rue Jacob Smits, 123. 1070 BXL. Ecole de Santé Holistique. 02 520 28 25. info@sante-holistique.org - www.sante-holistique.org

Isis l'éternelle. 14/6. 20h-22h. A la rencontre du mythe d'Isis, archétype de la femme salvatrice, qui hante l'inconscient collectif depuis plus de cinq mille ans. **Florence Quentin**, diplomée en égyptologie; écrivain. Les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BXL. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be - www.tetra-asbl.be; Voir rub «avant première»

Le Tcham par les Moines Tibétains De Séra. 14/6. 20h30. Spectacle de danses sacrées rythmées de tambours, cymbales et de trompes. Les masques finement travaillés, les costumes précieux et chatoyants nous donnent accès à l'univers mystérieux et fascinant des monastères tibétains. Espace Senghor. Chaussée de Wavre, 366. 1040 BXL. En Partenariat avec Le Monastère Nalanda. 02 230 31 40. info@senghor.be - www.senghor.be. Voir rub «avant première»

Le Design Humain. 15/6. 20h-22h. Se comprendre et être soi-même...Comprendre l'autre et le laisser être lui-même, et là dedans, quelle est cette étrange alchimie du «nous». **Jean Giltay**, guide certifié en design humain. Rue Auguste Van zande, 81. 1080 BXL. 0476 476 906. contact@lamaisondespotentiels.be - www.lamaisondespotentiels.be

Magnétisme et radiesthésie médicale avec démonstrations. 15/6. 19h. Entrée gratuite. **Denis Magnenaz**. Rue du Cornet, 61. 1040 BXL. I.r.e.e.v. (Institut De Recherche Sur Les Équilibres Energétiques Vitaux). 00 33 1 69 05 40 90. denismagnenaz@live.fr

Ho'Oponopono. 15/6. 20h-22h. Alignez-vous sur la fréquence de création de l'univers. **Gaëlle Le Reun**, aligneuse certifiée. Avenue Camille Joset 15. 1040 BXL. Imagine Asbl. 02 736 31 38 - 0497 412 808. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Séjour Initiatique Nage Dauphins Baleine. 15/6, 19/6, 20/6, 25/6, 3/7 ou 5/7. 20h-21h30. Soirées d'info à Bxl. Les mardi à Namur. Rencontrer les cétacés dans leur milieu naturel. Canaries Juil-Aout-Oct. La Réunion : baleine à bosse Sept 2012. **Marie-Christine Parret**, accompagnatrice. 1180 BXL. Dolphin Reviv'L. 0499 176 795. dolphinrevival@skynet.be - dolphin-revival.com

Portes ouvertes à l'Espaces des Possibles-Belgique. 16/6. 10h-24h. Journée découverte. Massages, ateliers et conférences voix, danse, peinture. Repas convivial, soirée dansante. **Roberto Liradelfo**, or-

ganisateur. Willem Matstraat, 4 A. 1560 HOEILAART. . 02 657 77 88. biovoix@gmail.com - www.biovoix.be

Drainage lymphofluide & cure alimentaire. 19/6. 19h30-21h. Pour régénérer la santé, la vitalité ; faire disparaître des dysfonctionnements réversibles, renforcer l'immunité et favoriser la bonne humeur. **Anne Denis**, naturopathe - auteure. Atelier Saphir. 1030 BXL. 02 649 83 06. adsaphir@gmail.com - www.ressourcement.info/ateliersaphir

Formation thérapeute psycho-corporel. 20/6. 14h-17h30. Vous rêvez d'une profession qui ait du sens pour vous : c'est possible ! Une après-midi portes ouvertes pour voir comment y arriver ! **Philippe Wyckmans**, psychothérapeute. 1180 BXL. 0476 799 409. formation@conscienceauquotidien.com - conscienceauquotidien.com

Découvrir le Chemin vers Shambhala : les devas. 20/6. 19h30-21h30. L'Eveil du Mental Supérieur - Les Devas - Le Royaume Angélique. Les dévas sont un règne parallèle qui gère ce qui a trait à la nature. (en anglais, traduit). **Bodo Balsys**, fondateur de l'Ecole des Sciences Esotériques. Espace Coghen. Av. Coghen, 219. 1180 BXL. 0479 998 011. bodo.balsys@gmail.com - www.universaldharma.com

La Technique Alexander : les principes. 21/6. 20h30-22h. Conférence d'introduction à la Technique Alexander et ses procédures pratiques avec démonstration. **Athanase Vettas**, prof. de Technique Alexander. . Rue Solleveld, 53/8. 1200 BXL. 02 427 02 69 - 0477 29 10 53. athvettas@hotmail.com - www.techniquealexander.be/agenda

Le Reiki Occidental. 21/6. 20h-22h. Comment se relier aux courants de vie actifs autour de nous pour harmoniser le corps énergétique, apaiser la psyché et dynamiser le corps physique? **Patricia Antigne**, enseignante et praticienne en Reiki Occidental. Aimer Apprendre. Av. Coghen, 219. 1180 BXL. Reiki BXL. 0473 382 985. patricia.antigne@gmail.com - www.reikibruxelles.be

Le Revenu de Base. 22/6. 20h-22h30. Pour une Économie du Bonheur. **Axelle De Brandt**, aligneuse certifiée. Av. Camille Joset, 15. 1040 BXL. Imagine Asbl. 02 736 31 38 - 0497 412 808. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

L'art, compagnon de voyage du chercheur. 26/6. 20h-22h. Depuis que le monde est monde, l'art accompagne l'homme dans sa quête du sens de la vie. L'art est un pont entre le visible et l'invisible. Langage de l'âme, il en exprime tous les mouvements, depuis les interrogations jusqu'aux aspirations les plus hautes. Elzenhof. Av. de la Couronne 12-14. 1050 BXL. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16 - 0475 467 134. lectorium.secr.gent@gmail.com - www.rose-croix.be

Découvrir le Chemin vers Shambhala. 27/6. 19h30-21h30. L'Eveil du Mental Supérieur - Méditation et Illumination. Enseignement pratique sur la méditation et son rôle dans l'illumination (en anglais). **Bodo Balsys**, fondateur de l'Ecole des Sciences Esotériques. Espace Coghen. Av. Coghen, 219. 1180 BXL. 0479 998 011. bodo.balsys@gmail.com - www.universaldharma.com

La mère, Terre et l'esprit de l'homme. 28/6. 19h30. Présentation de la relation intime entre l'homme et les différents règnes de la Nature et de la spiritualité andine (culture inca). **Juan Camargo**, chaman. Espace Coghen. Av. Coghen, 219. 1180 BXL. Espace Bien Etre. 0495 448 812. naturacasa@espace-bien-etre.org - www.espace-bien-etre.org

L'Education Syntropique. 29/6. 20h-22h. L'avenir appartient aux enfants épanouis, une autre approche éducative pour une autre société. **Laurence Legrand**, aligneuse, formatrice. Rue Auguste Van Zande, 81. 1080 BXL. 0476 476 906. contact@lamaisondespotentiels.be - www.lamaisondespotentiels.be

Le pardon sous toutes ses formes. 2/7. 19h30-20h30. Causerie à la lumière de la philosophie spirite sur la base des livres de la Codification d'Allan Kardec. Gratuit. Rue d'Albanie, 103. 1060 BXL. Neecafla Asbl (Noyau d'Études Spirites Camille Flammarion). 0478 693 811. info@neecafla.com - www.neecafla.com

Cercle de partage et méditation. 3/7. 19h30-22h30. Diapositives sur un thème de développement personnel ou spirituel suivi d'une méditation guidée. **Richard Verboomen**, formateur en Coaching Intégral. Maison de quartier de Helmet. Square Riga, 39. 1030 BXL. Now1. 0475 495 112. richard@now1.info - www.now1.info

Ne rêvez pas votre vie, vivez vos rêves ! 4/7. Quelles sont les clés du bonheur? Comment fonctionne la peur ? **Anne Vandezande**, thérapeute. Espace Coghen. 219 Av. Coghen. 1180 BXL. L'Univers Du Possible. 0033 6 19 10 06 88. Inscrip. sur : universdupossible@gmail.com. www.universdupossible.com

Découvrir le Chemin vers Shambhala. 4/7. 19h30-21h30. L'Eveil du Mental Supérieur. L' Evolution de la Conscience (en anglais). Le but de la vie est l'éveil à l'esprit par expansion de conscience. **Bodo Balsys**, fondateur de l'Ecole des Sciences Esotériques. Espace Coghen. Av. Coghen, 219. 1180 BXL. 0479 998 011. bodo.balsys@gmail.com - www.universaldharma.com

BRABANT WALLON

Enfin le sommeil avec le Neurofeedback. 13/6. 14h-16h. Pour ceux qui désirent comprendre comment le Neurofeedback améliore le sommeil et le lâcher prise. Théorie et démonstration. Sur rendez-vous. **Patrick Ghigny**, licencié en kinésithérapie (ULB). Chaussée de Braine-le-Comte, 70. 1400 NIVELLES. Centre de Neurofeedback du Brabant Wallon.

067 87 07 70. neurofeedback@dolfico.com - www.neurofeedbackcenter.be

Découverte profonde des Terres Cathares. 15/6. 20h-22h. Soirée de présentation de notre itinerrance de septembre en terres cathares avec Stéphane Boistard, prêtre-cueilleur et MH Faurès, marche consciente. **Marie-Hélène Faures**, marche consciente, présence en nature. Rue du Relais, 6. 1370 LUMAY. Terres Au Souffle De Lumiere. 0484 213 216 - 0033 977 196 662. info@geode.be - www.geode.be

Rencontre avec le Guide. 17/6. 14h. Transmission d'1 message du «Guide», abordant divers sujets et réponses à nos questions, ns ouvrant à une dimension plus large de la vie et de nos défis. **Marianne Hubert**. Rue de la Gare d'Autre-Eglise, 1. 1367 AUTRE-EGLISE. 0477 502 431 - 0477 940 280. info@troisiemepole.be - www.troisiemepole.be

Au coeur du désert, soirée d'info sur mes voyages ressourçant. 21/6. 20h-21h15. Se ressourcer et marcher dans la sérénité et la majesté du désert égyptien (nov.2012)et tunisien (2013) entre adultes. Avec les enfants (11-12 et 11-13). **Régine Van Coillie**, psychologue, thérapeute, formatrice en communication. Av. Albertine, 39. 1330 RIXENSART. 02 653 81 63. regine.vancoillie@base.be - www.rvancoillie.be

Concert de Harpe. 22/6. 20h. **Katia Van Loo**, à la harpe Troubadour, celtique et à la grande harpe vous fera rêver à travers ses compositions. Un drink amical suivra. Concert à la maison. Rue du Tienne, 11. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. La Maison Des Notes Asbl. 010 61 76 04. katiavanloo@yahoo.fr - www.harpe.be

Comment accepter le sens de la maladie? 22/6. 19h-20h30. Comment accepter le sens des symptômes physiques ? Se pourrait-il que la maladie soit un processus qui nécessite une transformation intérieure ? **Daniel Palombo**, consultant en synergétique. Drève Richelle 29. 1410 WATERLOO. Cristal-In. 0479/25 21 75. info@cristal-in.be - www.cristal-in.be

Portes Ouvertes au Jardin de La Canopée. 1/7. 14h-18h. Pour nourrir les appétits gourmands, l'imaginaire, échanger, s'émerveiller, s'enraciner. Visite, parcours poétique, atelier écriture, créations, expo photo, dégustation. En partenariat avec Nature et Progrès. **Agnès Deconinck**, jardinière d'âmes, de plantes et de talents. Rue Longue, 139. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0498 021 810. users.skynet.be/lacanopee

BRABANT FLAMAND

Kundalini Shaktipat et méditation. 29/6. 19h30. **Swami Nardanand** expliquera les bénéfices de la pratique de la méditation avec éveil de la Kundalini par initiation Shaktipat. Lotuslaan, 20 . 3191 HEVER. De Lotus. 02 742 23 33. BXL@siddhamahayoga.eu - www.siddhamahayoga.eu. Voir rub «avant première»

LIÈGE

Conférence sur le tarot de marseille. 9/6. 17h30-21h. Débat et atelier de découverte sur les arcanes majeurs (divinatoire et psychologique). Un tirage en privé est offert à chaque participant. **Nathalie Ramelot**, professeur en tarologie. 4837 BAELEN. Nacris. 0474 682 830. ramelotnathalie@hotmail.com

Le Feng Shui : saisons, couleurs et inflni. 11/6. 19h30-21h30. Une conférence interactive pour regarder différemment la force de la nature et savoir qu'elle agit à travers bien des éléments de notre quotidien... **Cécile Maire**, conseillère Feng shui. Rue Schmerling, 11. 4000 LIÈGE. 0497 160 769. contact@decoretsaison.be - www.espace-de-ressourcement.be

Approche psycho-énergétique de l'être. 12/6. 19h30. Soirée d'information sur le cycle de formation en développement personnel de 2 ou 3 ans. **Martine Struzik**, thérapeute - formatrice. Espace plan B. Rue Gilles Magnée, 172. 4430 ANS. 0485 937 639. info@approche-psychoenergetique.com - www.approche-psychoenergetique.com

Conférence - Channeling. 12/6. 20h-22h30. Lors de la conférence, **Rodolphe Arnassalon**, Être conscient depuis sa naissance des plans supérieurs et de son appartenance au collectif Eluhdia, entrera en canalisation directe avec le collectif. Un moment intemporel, dans la présence d'Eluhdia. Hôtel de ville. Place de Petit Rechain,1. 4800 VERVIERS. 087 22 97 87 - 0499 343597. am@espace-equilibre.com - www.espace-equilibre.com

Le cancer du sein, ses préventions. 13/6. 19h30-22h. Présentation de ses connaissances sur le cancer du sein et ses préventions par la Méd. chinoise. Il parlera aussi du Qi. **Jean-Claude Degueldre**, professeur - médecine chinoise. Rue Schmerling, 11. 4000 LIÈGE. 0497 160 769. j.mayeur@espace-de-ressourcement.be - www.espace-de-ressourcement.be

Du droit à la richesse au devoir d'Opulence. 14/6. 19h30-21h30. Pour découvrir quelles sont les croyances qui limitent votre accès à l'Abondance et comment les changer. **Gaëlle Le Reun**, aligneuse et créatrice des projets liés au développement du potentiel de chacun. Rue Schmerling, 11. 4000 LIÈGE. 0497 160 769. j.mayeur@espace-de-ressourcement.be - www.espace-de-ressourcement.be

L'Eau potable. 14/6. 20h-22h. Un problème majeur de notre civilisation ! **Jean-Marie Danze**, licencié en Sciences Chimiques ACLg. Rue de Wergifosse, 22. 4630 SOUMAGNE. La Convi. 04 377 52 44. info@laconvi.be - www.laconvi.be

L'illusion du risque en amour. 15/6. 19h30-21h30. Écoutons ensemble ce que notre cœur souhaite nous communiquer

sur l'illusion du risque en amour et sur l'art de prendre des décisions amoureuses. **Sylvain Du Boullay**, enseignant en «Cours en Miracles». Rue Schmerling, 11. 4000 LIÈGE. 0497 160 769. j.mayeur@espace-de-ressourcement.be - www.espace-de-ressourcement.be

Qu'est-ce qui anime l'espèce humaine? 15/6. 20h-22h. A quoi servent les sentiments de base (peur, sentiment d'infériorité, incapacité d'assumer) qui provoquent l'être humain ? Pourquoi sont-ils un dénominateur commun ? **Doris Dallüge**. Rue de Wergifosse, 22. 4630 SOUMAGNE. La Convi. 04 377 52 44. info@laconvi.be - www.laconvi.be

Concert chamanique. 16/6. 19h. Lors de ce concert, **Bernard Tabanous** nous fera voyager avec ses flûtes, sa voix et ses effets sonores, dans les espaces les plus lumineux de notre être et nous invite à une rencontre intime avec «Maman la Terre». Rue Michel Beckers, 50b. 4601 ARGENTEAU. L'Elemen'Terre Asbl. 04 379 53 58. welcome@lelementerre.be - www.lelementerre.be

« Guérir avec l'Amour . 20/6. 19h30-22h. Soirée de présentation des Techniques énergétiques d'Holoénergie Technique du Pardon. Présentation du livre du Dr Laskow «Guérir avec l'Amour» . **Marie-Claire Barsotti**, praticienne et formatrice certifiée en Holoénergie, assistante et traductrice du Dr Laskow. Rue Schmerling, 11. 4000 LIÈGE. 0497 160 769. j.mayeur@espace-de-ressourcement.be - www.espace-de-ressourcement.be

Causerie : Ma relation à l'argent 22/6. 19h-22h. Mieux la comprendre pour mieux la transformer. L'argent est POUVOIR, l'argent est LIBERTE, l'argent est SECURITE, l'argent est BONHEUR. **Christian Junod**, formateur suisse. Rue du pont, 22. 4000 LIÈGE. Catherine Joly. joly_catherine@voo.be - www.pepites-de-bonheur.be. 0498 874 991.

Tout peut arriver! 25/6. 19h30. Il suffit que j'émette l'intention et l'énergie se charge de le matérialiser. Une expérience de conscience unitaire, éveillée et libre vécue et racontée... avec le mode d'emploi et la voie d'accès aux thérapies quantiques pour y arriver. **Cristina Frassinelli**, professeur de yoga et thérapeute holistique libération des mémoires cellulaires. Rue Schmerling, 11. 4000 LIÈGE. cristina_frassinelli@hotmail.com. 0495 320 897.

Plus d'info sur le site : agendaplus.be
agenda des activités
TROUVER

«Qui fuis-je ? Où cours-tu ? A quoi servons-nous ?» 27/6. 20h-22h. Dans le cadre du cycle conférences «Citoyens de du monde autrement». Devenons des humains responsables et conscients. Organisé par l'asbl Yakoudou. **Thomas d'Ansembourg**, formateur en Communication Non Violente, auteur du livre « Cessez d'être gentil, soyez vrai ! Palais des Congrès. Esplanade de l'Europe, 2. 4020 LIÈGE. 0486 463 574. ef@yakoudou.be - www.espace-de-ressourcement.be

L'Alignement énergétique Ouro Verde. 27/6. 20h-22h30. La technique rassemble les connaissances chamaniques, occidentales et orientales ainsi que les concepts de la psychologie et de la physique quantique. **Carlos Henrique Alvès Corrêa**, chamane, thérapeute et professeur d'alignement énergétique. Hôtel de ville. Place de Petit Rechain,1. 4800 VERVIERS. 087 22 97 87 - 0499 343 597. am@espace-equilibre.com - www.espace-equilibre.com

Portes ouvertes à l'Ecole de Santé Holistique. 30/6 et 1/7. 10h-19h. Présentation de l'ESH et de ses activités en médecines naturelles : les objectifs d'études, agréation de l'enseignement, choix des cours. Aux Bons Remèdes. Rue Bay Bonnet, 162. 4620 FLÉRON. 02 520 28 25. info@sante-holistique.org - www.sante-holistique.org

Energétique Chinoise-Portes Ouvertes. 1/7. 14h-18h. L'énergétique chinoise équilibre les mouvements énergétiques du corps pour lui permettre d'être en harmonie avec le monde qui l'entoure. **Gérald Sundermann**, praticien énergétique Chinoise. Rue de la Résistance, 210. 4351 HODEIGE (CRISNÉE-WAREMME). 0486 863 839. centre.namaste@me.com - www.reiki-usui.be

Découverte Biodanza à Spa. 5/7. 20h-22h. Danser sa vie. Travail d'intégration par le mouvement et la danse. Accessible à tous. Aucun prérequis en danse n'est nécessaire. Réservation préalable. **Marie-Pierre Peters**, professeur de Biodanza. Asbl La Source Sauvage. Chemin Préfayhai, 17. 4900 SPA. 0486 288 279 - 080 86 41 41. mariepierre_peters@yahoo.fr

Concert de musique de guérison spirituel. 6/7. 20h-22h. Venez vous élever à la musique de hautes vibrations qui transporte en elle l'énergie de la guérison. **Peter Clérin**. Rue de Wergifosse, 22. 4630 SOUMAGNE. 04/377 52 44. info@laconvi.be - www.laconvi.be

HAINAUT

Suivre une formation en kinésiologie. 22/6. 20h. Comment ? Par quoi commencer ? Puis-je bénéficier des chèques formation de la Région Wallone ? **Cécile Hancart**, instructrice certifiée. Rue du Capitaine, 3. 6061 CHARLEROI. 071 43 55 53. hetredor@skynet.be - www.hetredor.be

Mon métier me parle. 26/6. 20h. Au-delà de mon choix ou non-choix, ce métier que j'exerce a une histoire souvent familiale et une symbolique personnelle qui se répercutent sur ma

vie. **Lucie Vincent**, hygiéniste naturopathe. Rue du Moulin, 83. 6041 GOSSELIES. Clair De Lune. 071/34.54.02. clair.de.lune@skynet.be

NAMUR

Bien se nourrir pour bien vieillir. 7/6. Conférence-dégustation : l'équilibre en micro-nutriments ou comment veiller aux apports suffisants en vitamines et minéraux ? **Catherine Crozon,** étudiante en naturopathie, **Rosetta Flochon**, journaliste santé. Rue Loiseau, 39. 5000 NAMUR. 0474 642 503 - 081 74 38 53. rosetta_flochon@hotmail.com - www.maisondesseniors.be

Produire Manna, nourriture énergétique. 14/6. 19h45-21h30. Apprendre à produire Manna aide à corriger des dysfonctionnements alimentaires, à reprendre son pouvoir et créer la vie qui passionne. Avec pratique. **Annie Loosfelt**, enseignante certifiée Manna et fréquences de brillance. Ferme de Vévy Wéron. Vévy Wéron 15. 5100 WÉPION. 0496 936 261. contact@soinsenergetiques.be - www.soinsenergetiques.be

ETRANGER

Regardez-vous comme les anges vous voient ! 10/6. 9h30-17h30. Vos anges gardiens se tiennent debout près de nous pour nous guider vers une meilleure santé, une sécurité matérielle et un vrai sens du bonheur. En cette puissante année 2012, **Doreen Virtue**, docteur en psychologie spirituelle, experte reconnue dans le monde entier pour sa connection avec le royaume des Anges, nous aidera à nous connecter à nos anges, trouver les moyens de progresser dans notre vie et atteindre le vrai but de notre vie. Maison de la Chimie. Rue Saint Dominique, 28. F-75007 PARIS. Editions Guy Trédaniel. 00 33 7 63 06 83 09. www.humanitysteam.fr. Voir rub «avant première»

ANVERS

Sri Sri Ravi Shankar- Célébrer la Vie. 16/6. 11h-13h. Une matinée exceptionnelle en présence de **Sri Sri Ravi Shankar**, founder of Art Of Living Foundation ! Musique, enseignement et méditation en présence du Maître, venu d'Inde (en Anglais). Jain Temple. Laarstraat 34. 2610 WILRIJK. Art Of Living Belgium. 0486 222 084 - 0499 692 689 - belgiumaol@gmail.com - www.bit.ly/16june2012. 0473 415 668.

actualités positives

À contre-courant de la grisaille médiatique, voici une floraison de nouvelles positives issues du monde entier. Et comme notre attention nourrit ce sur quoi elle se pose, en choisissant de regarder le positif, nous alimentons le vent du changement qui souffle à l'orée des consciences... *Et ça, c'est déjà une bonne nouvelle !*

DédOmmaGeMent

Un tribunal brésilien a ordonné à *Monsanto* de suspendre la collecte des redevances sur ses semences de soja OGM. La justice demande également le remboursement des frais de licence payés depuis 2003 *[des milliards de dollars !]*, en considérant que les pratiques commerciales de *Monsanto* violaient la loi brésilienne sur les variétés !
[Source : OGM News]

Fin de l'expérimentation

Rien ne peut légitimer de faire souffrir des êtres vivants et l'Inde vient de délivrer un message fort en ce sens. La Constitution de ce pays contenait déjà une disposition sur les devoirs fondamentaux au rang desquels figure la compassion vis-à-vis des animaux et une loi sur la prévention de la cruauté. Mais la toute nouvelle disposition, annoncée début mai, va nettement plus loin : elle met hors la loi l'expérimentation animale dans les établissements d'enseignement et de recherche : une première !
[Source : One Voice]

Frugalité heureuse

Depuis 14 ans, dans la ville de Changchun en Chine, un couple âgé fait don de fournitures scolaires à des élèves dans le besoin. Près de 8.000 enfants dans 30 écoles ont ainsi bénéficié de leur générosité qui s'élèvent, à ce jour, à près de 72.000 €. Pourtant, Xia Zhiguo et son épouse Chen Yuzhen sont loin d'être riches. C'est en vivant frugalement que le couple réussit à épargner suffisamment pour donner à ceux qui sont moins bien lotis qu'eux. *«Certains pensent que c'est tendance de porter des vêtements à la dernière mode. Mais je pense que c'est mieux de faire quelque chose pour le bien de la société. Les gamins sont heureux. Je me sens bien et eux aussi. C'est comme ça qu'on aide les gens dans le besoin. Est-ce que ça, ce n'est pas plus tendance ?»*, conclut Xia Zhiguo.
[Source : La Grande Epoque]

Eco-vélo-bus pour éco'liers

Aux Pays-Bas, certains écoliers chanceux peuvent désormais mettre leur *[inépuisable]* énergie à contribution pour alimenter leur propre autobus scolaire ! La société hollandaise *Metaalspecials Tolkamp* produit, en effet, un éco-vélo-bus qui est piloté par un adulte et pédalé par maximum 10 enfants. Le bus est conçu pour les cyclistes de 4 à 12 ans. Sa stabilité et sa grande visibilité - *il est jaune vif* - fournissent suffisamment de sécurité dans ce pays où la bicyclette est devenu quasi un mode de vie *[95% des adolescents vont à l'école à vélo !]*. Le bus possède un moteur à assistance électrique pour soulager les élèves trop fatigués ou pour les aider dans les montées. Il y a même une banquette où deux enfants non-cyclistes peuvent s'asseoir et profiter de la balade...
[Source : www.tolkampmetaalspecials.nl]

Cessez-le-feu historique

Après plus de 60 ans de conflit armé, le gouvernement du Myanmar *[Birmanie]* a signé un accord de cessez-le-feu avec les rebelles. Une étape historique pour clôturer l'un des plus longs épisodes d'insurrection de notre époque. Après des années de répression militaire, les pourparlers entre les fonctionnaires et les dirigeants de l'*Union Nationale Karen* ont enfin aboutis. Ils faisaient partie des efforts déployés par le nouveau gouvernement civil du Myanmar pour chercher une légitimité internationale aux travers des réformes démocratiques.
Précisons que la fin des conflits ethniques était l'une des exigences clés de l'icône de la démocratie et lauréate du prix Nobel de la paix : Aung San Suu Kyi.
[Source : Positive News]

Vraiment vraiment gratuit

Une quinquagénaire californienne de San Francisco a lancé l'idée d'un «*Really Really Free Market*» *[Marché Vraiment Vraiment Gratuit/Libre]* afin de rassembler, un samedi par mois, la communauté locale autour d'autres valeurs. Un «*Really Really Free Market*» se situe à la frontière entre un marché artisanal et un «garage sale» *[vente en garage]*, à l'exception que tout y est gratuit ! Les gens se présentent avec des préparations culinaires, des fruits, des vêtements, des livres, des plantes, des biscuits, des meubles, des objets décoratifs et autres trucs à donner et ils repartent avec ce dont ils ont besoin parmi ce qui est offert par les autres participants. Avec le succès grandissant, des personnes viennent même offrir leurs services de réparation de vélo, de couture, etc... Qui a dit que le don et le partage n'étaient pas innés chez l'être humain !

«Si vous avez un «Really Really Free Market» près de chez vous, s'il vous plaît, participez-y ! Si vous n'en avez pas, alors pourquoi ne pas créer le vôtre !», encourage-t-elle sur le site : www.reallyreallyfree.org

© Natalia Klenova - Fotolia.com

Toits tout bio...

Les membres d'une petite communauté londonienne ont transformé le toit de leur supermarché local en un jardin potager créatif et ludique afin de *«renouer avec l'acte de faire pousser sa nourriture localement»*. Baptisée avec humour *Food from the Sky [Alimentation du Ciel]*, la production est vendue dans le magasin juste en-dessous, parcourant à peine quelques dizaines de mètres entre son lieu de croissance et les étalages du magasin. Légumes, fruits, fleurs, herbes et même des champignons parsèment ainsi les 450 m² carrés du toit vert.
Au-delà de son utilisation comme espace nourricier, le toit agit aussi comme un projet d'éducation où les gens peuvent acquérir des compétences pratiques et renouer avec la nature au milieu de la ville.
Allez, on s'y met aussi : des toits de supermarchés en vue ?
[Source : http://foodfromthesky.org.uk]

Université planétaire

Une nouvelle Université ayant pour ambition de «changer le monde» a été créée à Budapest fin 2011. La *Giordano Bruno GlobalShift University* est, en effet, la première institution de formation, 100% en ligne, proposant un enseignement universitaire de haute qualité, entièrement accrédité et accessible aux jeunes où qu'ils se trouvent sur la planète.
[Source : Living Lightly]

Espèces menacée

Un nouveau recensement des «léopards de l'Amour» en Chine indique que sa population a doublé. Le léopard de l'Amour reste l'espèce de félin la plus menacée au monde avec moins de 50 individus à l'état sauvage.
[Source : WWF]

Castes : évolution en Inde

A Hajipar, un village du district de Bhavnagar en Inde connu pour son lourd passé de discrimination, une «intouchable» a été élue maire du village. Une première !

Le Japon sort du nucléaire

Le dernier des 54 réacteurs nucléaires au Japon a été mis à l'arrêt le 5 mai dernier. La 3ème économie mondiale se passe ainsi complètement du nucléaire. Et, la lumière ne s'est pas éteinte ! Le Japon a réalisé cette transition sans préparation et en un peu moins d'une année seulement ! Pourquoi la Belgique et le reste du monde ne pourraient-ils pas en faire autant ?
[Source : Greenpeace]

Découvrez d'autres actualités positives sur www.agendaplus.be

- **Un champignon digère le plastique**
- **Vidéos inspirantes :**
  - ***The Great Bell Chant [7'13"]***
  - ***Le plus grand mouvement humaniste de tous les temps [5'54"]***

... et *PLUS !*

Les activités de l'agenda vont du 10 du mois de parution au 9 du mois suivant.

La rédaction ne peut cautionner toutes les activités reprises dans l'agenda.
Aussi, nous vous invitons au discernement.

Adolescence : Guidance & Relation d'aide

[S][Na] (Re)découvrir sa boussole intérieure. 10 au 22/6. Atelier-coaching permettant d'aller à la rencontre de sa boussole intérieure pour choisir ses études supérieures. 6 participants max. **Rosetta Flochon**, coach et formatrice en développement personnel. 5000 NAMUR. 0474 642 503 - rosetta_flochon@hotmail.com - www.espace-projet.be. 081 74 38 53.

Alexander Technique

[S][Bx] Atelier de Technique Alexander. 8/7. 10h-17h. Introduction pratique aux principes et procédures de la TA pour plus de conscience et un meilleur usage de soi dans le mouvement et le comportement. **Athanase Vettas**, prof. de Technique Alexander. 1200 BXL. 02 427 02 69. athvettas@hotmail.com ww.techniquealexander.be/ateliers - 0477 201 053.

Alimentation et thérapie

[S][Bw] Ma relation à la nourriture. 14/6. 20h-22h. Rencontre, écoute et partage des émotions et ressentis autour de ma relation à la nourriture. Plus d'infos sur notre site. **Annick Sabbe**, psychothérapeute. 1495 MARBAIS. annick.sabbe@gmail.com - www.nourris-ta-vie.be. 0497 69 28 64.

[S][Bx] Auto-hypnose et régime paradoxal. 19/6 ou 29/6. 18h30-21h. L'hypnose et l'auto-hypnose, intégrées à une approche stratégique Régime Paradoxal du Prof Nardone, montrent une efficacité étonnante. **Eric Mairlot**, hypnothérapeute. Espaces Coghen. 1180 BXL. info@nouvellehypnose.com - www.nouvellehypnose.com. 02 538 38 10.

[S][Bx] Altitude sons, méditation sonore. 24/6. 10h-12h. Eveil vibratoire par les sons, les chants de mantras et le silence. **Gwendoline De Wolffs**, accompagnante. La Mamita. 1170 BXL. 02 660 67 71.

Alimentation Naturelle

[S][Ha] Nutritions-nous ! 9h30-17h30. Pour repenser votre façon de vous nourrir, loin des idées reçues, en alliant plaisir et vitalité. **Christelle Perpete,** psychologue, conseillère en nutrition, **Maxim Gysen**, kinésiologue, conseiller en nutrition. Le Filao Blanc et L'Arbre De Vie. 6230 BUZET (PONT-À-CELLES). 0485 421 302 info@lefilaoblanc.be. maximgysen@live.be - www.lefilaoblanc.be - www.larbredevie.be - 0497 469 282.

[S][Na] Cuisine sauvage. 12/6. 9h-15h. Cueillir puis accommoder ces «saveurs printanières» de diverses manières et de les déguster ensemble après les avoir préparées. **Bénédicte Monn**. Maison de L'Écologie. 5350 OHEY. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be - www.maisonecologie.bel

[S][Bw] Cuisiner les algues et déshydratation. 22/6. 19h. Atelier de cuisine ressourçante au rythme des saisons (théorie, pratique, dégustation) et conseils naturopathiques. **Myriam Francotte,** naturopathe, **Marcelle Deflandre**, formée à l'alimentation vive. Centre d'Ostéopathie et de Thérapie Alternative. 1330 RIXENSART. 0478 733 520. myriamfrancotte@hotmail.com

[S][Bw] La cuisine aux plantes sauvages. 24/6. 9h30-17h30. Un dimanche de pur bonheur qui nous plongera au coeur de la nature et de ses bienfaits à la rencontre des plantes sauvages. **Nicole Collins**, spécialiste plantes sauvages. L'Olivier Asbl. 1470 BAISY-THY. 067 773 290. smeets.c@skynet.be

[S][Na] Intolérances alimentaires, galère ? 6 au 8/7. 9h30-16h30. Du plaisir dans l'assiette malgré les évictions. Mieux apprivoiser le domaine des intolérances alimentaires, avec plus de hauteur, plus de conscience. **Christelle Perpete**, psychologue, kinésiologue, conseillère en alimentation. Institution Saint-Jacques. 5000 NAMUR. 067 890 866 (9h-12h). stagesdete@cesep.be - www.cesep.be

Approche de l'Alignement

[S][Bx] La Corne d'Abondance- Niveau 1. 23 au 24/6 et du 7 au 8/7. 10h-18h. C'est le bonheur qui fait l'argent. Participation libre. **Pierre Catelin**, créateur de l'Approche de l'Alignement. Centre Imagine. 1040 BXL. 02 736 31 38 - 0497 412 808. contact@imagine-aa-org - www.imagine-aa.org

[S][Bx] Le Sens de la Maladie et de la Mort. 5 au 8/7. 10h-18h. Les décodages selon le Corps-Métaphore. **Laurence Legrand**, formatrice en Approche de l'Alignement. La Maison des Potentiels. 1080 BXL. 02 736 31 38. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Aromathérapie

[S][Bx] Initiation en aromathérapie. 14/6 ou 4/7. 15h-17h30. Comment utiliser les huiles essentielles pour les petits bobos et la beauté ? **Fabienne De Vestel**, aromathérapeute. 1160 BXL. 02 660 07 81 - 0473 372 836. fabienneinde@gmail.com

[S][Et] Aromathérapie Niv 2. 15/6. 9h15-17h. Les huiles essentielles et l'influence des odeurs. Le message émotionnel des molécules aromatiques. **Anne-Françoise Malotaux**, aromathérapeute. Altha. Am Schmettbesch-Novelia-Maisons de Soins. L- 3872 SCHIFFLANGE. 00352 621 292211. herbeuval.sylvianne@altha.lu

[R][Et] Aromathérapie Atelier N1. 16/6. 9h15-17h. Massage «confort des pieds et des jam-

bes» et création de parfums. **Anne-Françoise Malotaux**, aromathérapeute. Altha. Am Schmettbesch-Novelia-Maisons de Soins. L- 3872 SCHIFFLANGE. 00352 621 292 211. herbeuval.sylvianne@altha.lu

[S][Bx] Aromathérapie cosmétique. 16/6. Initiation aux huiles de beauté naturelle pour apprendre à concevoir sa synergie selon son type de peau. **Christian Vankoekelbergh**. Savoir & Vivre. 1180 BXL. 0479 127 747. savoiretvivre@gmail.com

[S][Bx] Les huiles essentielles pour le Cœur et l'Esprit. 19/6 - 9h-13h ou 4/7 de 14 à 18h. Apprendre à trouver et à écouter les messages des HE. **Fabienne De Vestel**, aromathérapeute. 1160 BXL. 02 660 07 81 - 0473 372 836. fabienneinde@gmail.com

[S][Et] Aromathérapie - Atelier N2. 30/6. 9h15-17h. Atelier maison et accompagnement soins palliatifs. **Anne-Françoise Malotaux**, aromathérapeute. Altha. Am Schmettbesch-Novelia-Maisons de Soins. L- 3872 SCHIFFLANGE. 00352 621 292 211. herbeuval.sylvianne@altha.lu - www.altha.lu

Art et Développement Personnel

[S][Bx] A la rencontre de soi par l'écriture et le dessin spontané. 11/6. 19h-21h30. Atelier-découverte. Approche sensitive et ludique. Création d'un mandala et jeux d'écriture. Echanges nourrissants. **Edith Saint-Mard**, artiste et accomp. en dév.personnel. 1040 BXL. 02 733 03 40 - 0474 057 091. edithsm@skynet.be

[R][Bw] Mandalas : créativité et intériorité. 12/6. Tous les mardis 20-22h et les mercredis 9h-11h. Calme intérieur, ressourcement, accueil des diverses saisons en soi. Création de mandalas personnels et écriture intime : un rv de méditation créative. **Nathalie Leplae**, thérapeute systémicienne et animatrice d'ateliers d'art & thérapie. 1435 MONT-SAINT-GUIBERT. www.atelierdelaspirale.be. 0478 270 927.

[S][Bx] Atelier «Belle Créativité». 15/6, 23/6 et 6/7. 14h-21h30. Perlage, broderie, peinture sur tissus. Transformez l'ancien en nouveau, aussi pour embellir vos vêtements. **Fabienne De Vestel**. 1160 BXL. 02 660 07 81 - 0473 372 836. fabienneinde@gmail.com

[S][Bx] Voyage en Créativité. 17/6. 10h-17h. Par différentes techniques corporelles et artistiques, libérer sa créativité, stimuler son imaginaire, poser un nouveau regard, se ressourcer. **Laurence Puyaubert**, animatrice en créativité et expression, Ateliers créatifs Woluwé. 1200 BXL. puyaubert1@yahoo.fr - creamouv.wordpress.com. 0473 785 466.

[S][Lg] Connaissance de soi à travers l'art. 30/6 au 1/7 et du 4 au 5/8. 10h-17h. Crayons, pinceaux, collage pour se découvrir, se reconnaître en toute simplicité. Il n'y a pas besoin d'être peintre pour participer... **Marie-Gabrielle Anslot**, art thérapeute. 4537 VERLAINE. 0477 606 685. atelierdutriangle@hotmail.com - www.atelierdutriangle.be

[S][Ha] Mandala = connection à l'être intérieur. 2 au 4/7. 10h-16h. Stage de 3 jours consécutifs. Trois thèmes : 1 Mandala, qui es-tu ? Peut-on s'apprivoiser ? 2 Lire en toi, c'est lire en moi ! 3 Créateur et création ! **Lucie Vincent**, hygiéniste naturopathe. 6041 GOSSELIES. 071 34 54 02. clair.de.lune@skynet.be

[S][Ha] A livre ouvert : une rencontre avec Soi. 5 au 7/7. 10h-16h. Stage d'évolution personnelle permettant à chacun de retrouver la créativité de son être intérieur à partir d'un livre « support» choisi librement. **Lucie Vincent**, hygiéniste naturopathe. 6041 GOSSELIES. 071 34 54 02. clair.de.lune@skynet.be

Art et Thérapie

[S][Bx] Sagesse du corps. 12/6 ou 26/6. 19h-21h45. Atelier psychocorporel énergétique. Eveil de la conscience du corps. Découverte des bienfaits du travail psychocorporel. Danse, méditation, éveil des sens, recentrage» **Marie-Laure Will**. 1200 BXL. 0485 791 697. transformation@marielaurewill.com - www.marielaurewill.com

[R][Na] Atelier d'art-thérapie, les mercredis et vendredis. 13/6 de 18h-20h et 15/06 de 14h à 16h. Découverte de son potentiel artistique par la fabrication du papier fait main comme support avec l'exploitation d'une série de techniques artistiques. **Carmela Piccininno**, art-thérapeute, artisane papier et enseignante en arts plastiques. La Grange à Papier. 5380 TILLIER FERNELMONT. 081 74 42 58 0474 509 093. info@creacarta.be - www.creacarta.be.

[S][Bx] Hypnose et peinture. 17/6. Développez vos capacités existantes ou accédez à la peinture en vous connectant à votre subconscient par l'hypnose. L'esprit s'ouvre à l'inspiration. **Carlos Ydigoras,** hypnothérapeute et **Gwenny Lotens**, art thérapeute. Reliance. Atelier de peinture, sculpture et art thérapie. 1050 BXL. 0472 494 871.

[S][Na] Dimanche en Papier. 8/7. 10h-17h. Un dimanche par moi pour découvrir son potentiel artistique par la fabrication du papier fait main avec l'exploitation de techniques mixtes sur papier mouillé. **Carmela Piccininno**, art-thérapeute, artisane papier. La Grange à Papier. 5380 TILLIER FERNELMONT. 081 74 42 58. info@creacarta.be - www.creacarta.be. 0474 509 093.

Arts Martiaux

[R][Na] Kokoro no michi (chemin du coeur). 13/6. Les mercredi de 14h à 15h30. Adultes et enfants. Art martial moderne, interne et subtil, dérivé d'antiques ruyha japonais - incorpore les énergies cosmo-telluriques telles qu'étudiées en géobiologie. **Pierre-Henri Steyt**, sôke. Kokoro Dôjô . 5340 GESVES. 083 73 02 19. kokoronomichi@solune.be - www.kokoronomichi.org

[R][Na] Kokoro no michi (chemin du coeur). 14/6. Les jeudis de 18h30 à 20h ou samedi de 14h à 15h30. Art martial moderne, interne et subtil, dé-

rivé d'antiques ruyha japonais. Incorpore les énergies cosmo-telluriques telles qu'étudiées en bioénergie. **Pierre-Henri Steyt**, sôke. Kokoro Dôjô. 5340 GESVES. 083 73 02 19. kokoronomichi@solune.be - www.kokoronomichi.org

Astrologie

[S][Na] Initiation à l'astrologie humaniste. 8/7 et 15/7. 9h-17h. Comprendre son thème de naissance pour mieux être avec soi. Découvrir la symbolique des planètes, maisons, signes. Approche simple et ludique ! **Vincent Beckers**. Un Autre Regard. Les 3 Clés. 5030 GEMBLOUX. 085 612 863. info@cours-de-tarot.net - www.cours-de-tarot.net

Biodanza

[S][Bw] La créativité. 10/6. 10h-17h30. Une journée, 2 vivencias. Rencontrer notre potentiel créatif. Accueil dès 9h45. Repas de midi partagé dans la convivialité. Inscription indispensable. **Patrick Geuns, Myriam Veys**, facilitateurs & professeurs didacte de Biodanza. Corps et Vie Danse. 1460 ITTRE. 0485 410 703. www.corpsetviedanse.be

[R][Ha] Lundis à ATH. 11/6. 19h45-22h15. Plaisir de danser, du corps en mouvement, vitalité, joie de vivre, se reconnecter à soi, créer des liens, renforcer son identité, mettre + de vie ds sa vie. **Patrick Geuns, Myriam Veys**, professeurs de Biodanza, Corps et Vie Danse Asbl. 7800 ATH. 0485 410 703.

[R][Bx] «Dansez, dansez... Si-non nous sommes perdus..» Pina Bausch. 11/6. 19h45-22h. Tous les lundis. Retrouver par la danse son harmonie intérieure et relationnelle. La neurophysiologie des émotions suggère, que de toutes les activités humaines, la danse est la plus apte à restaurer notre harmonie relationnelle. **Michel Schittecatte**, psychiatre, agrégé, professeur en supervision de Biodanza SRT de Soignies (directeur Philippe Lenaif). Cercle Eagle. 1050 BXL. 0495 212 799.

[S][Bx] Les lundis de la Biodanza à Ixelles. 11/6, 18/6 et 25/6. 20h-22h. Venez découvrir le plaisir de danser votre vie. Propositions et musiques variées pour éveiller courage, enthousiasme et joie de vivre. Osez ! **Denis Orloff**, facilitateur ctf. Salle Danaé. 1050 BXL. 0495 520 469. denis.orloff@biodanza.be - www.biodanzadenis.be

[R][Bx] Biodanza à Uccle-Vivier d'Oie. 12/6. 20h-22h30. Tous les mardis soir. Découvrir la biodanza. Danser, rire, bouger, se faire plaisir. RV hebdo pour détente, bien-être, joie de vivre, convivialilité. **Françoise Vandoren**. Centre Essential Feeling. 1180 BXL. 0477 290 793. francoise.vandoren@fontaneau.com - www.mybiodanza.com

[S][Bw] Waterloo : Porte ouverte de biodanza. 12/6, 19/6 et 26/6. 20h. Biodanseur ou pas encore, je vous accompagne ds un processus d'évolution et de transformation dans le plaisir vers un style de vie épanouissante. **Géraldine Abel**, professeur et formatrice de Biodanza depuis 15 ans. 1410 WATERLOO. 0495 350 405. vivencia@vivremieux.org - www.biodanza-waterloo.be

Toutes les séances de Biodanza sur :
agendaplus.be
agenda des activités
TROUVER

[R][Bw] Biodanza Perwez. 12/6. 19h30-21h30. Danser ce que l'on est, se connecter à notre force de vie. **Karine Weinhöfer**. Centre Sportif. 1360 PERWEZ. 0472 920 211. biodanse.kw@gmail.com

[R][Na] Les mercredis de Biodanza à Jambes. 13, 20, 27/06. et 4/07. 20h-21h45. Cours d'initiation les mercredis ouverts à tous. Sentir plus d'harmonie dans sa vie, réveiller sa joie, ses élans, sa force vitale. Pétiller de vie. **Pierre Warnier**, facilitateur. Institut Sainte Marie. 5100 JAMBES. 0479 432 362. pierre_warnier@yahoo.fr - www.biodanza-namur.be

[R][Bw] Genappe : cours de Biodanza. 13/6, 20/6 et 27/6. 20h. La voie royale pour mieux s'épanouir ou aller mieux. Un accompagnement attentif. Vitalité, auto-estime, relations : exprimez le meilleur de vous-même. **Guillaume Husson**, formateur et directeur de l'école de Toulouse Occitanie. Vivencia Asbl. 1470 GENAPPE. 0495 350 405. vivencia@vivremieux.org - www.biodanza-genappe.be

[R][Bf] Biodanza à Rhode dans une chapelle. 13/6, 20/6 et 27/6. 19h45-22h. Lieu unique et très porteur... Cours hebdomadaires chaque mercredi (niveau débutant-intermédiaire). Soirées découvertes gratuites. Bienvenue à tous ! **Véronique Lenne, Corinne Thomée**, professeurs. Regina Mundi. 1640 RHODE-SAINT-GENÈSE. 0495 520 469. contact@vitadanza.be - www.biodanzadenis.be

[R][Ha] Jeudis à Ittre. 14/6. 19h45-22h15. Plaisir de danser, du corps en mouvement, vitalité, joie de vivre, se reconnecter à soi, créer des liens, renforcer son identité, mettre + de vie ds sa vie. **Patrick Geuns**, professeur de Biodanza. 1460 ITTRE. www.corpsetviedanse.be. 0485 410 703.

[R][Bx] Les jeudis de la Biodanza à Saint-Gilles. 14/6, 21/6 et 28/6. 20h-22h. Venez découvrir le plaisir de danser votre vie. Propositions et musiques variées pour éveiller courage, enthousiasme et joie de vivre. Osez ! **Denis Orloff**, facilitateur ctf. Salle Résonance. 1060 BXL. 0495 520 469. denis.orloff@biodanza.be - www.biodanzadenis.be

[R][Bx] Biodanza à Auderghem. 15/6. 19h-20h45. Tous les vendredis. Danser la vie et renforcer sa vitalité et son bien être en réveillant la joie vivre dans la convivialité. **Piki Bouzi**. Centre scolaire Pré des Agneaux. 1160 BXL. 0473 362 732.piki.biodanza@hotmail.com. 02 779 28 29.

Mary Hash
Créateurs d'émotions

Le massage tantrique®

Il est des lieux qui subliment les êtres et l'existence, éveillent l'âme et invitent à l'amour. Oui, j'ai bien dit «à l'amour». Amateurs de sensations fortes, affamés de tendresse, il est temps de vivre l'expérience ultime: le massage tantrique.

Certes, le mot rime avec lubrique. Pourtant, il n'y a rien de malsain dans l'association de ces deux mots à forte connotation sensuelle.

Marie et Thierry Raes en ont inventé le concept il y a 9 ans, lors d'une séance de massage à deux au cours de laquelle Marie a alors ressenti quelque chose d'unique, au-delà de la relaxation ou de l'excitation sexuelle. Ils ont cherché à comprendre, lui dans sa connaissance du massage, elle dans ses acquis de médecine chinoise et son passé d'infirmière.

Ils ont mis sur pied une technique nouvelle, un «chef-d'oeuvre collectif de célébration joyeuse» qu'ils mettent en scène dans leur sublime maison de maître de l'Avenue Albert. On y entre comme dans un temple, et c'est bien de spiritualité qu'il s'agit.

Pour Elle & Lui, pour Eux ...

Le Tantra, qui signifie «tissé ensemble», est une voie de transformation de l'être humain, qui cherche à donner une dimension spirituelle au toucher et à l'extase. Il s'agit donc également d'un réel éveil à l'érotisme. L'idée: libérer l'énergie du désir, la faire «remonter» dans le corps afin de la vivre sans jamais atteindre le point de «non-retour».

Concrètement, cela signifie qu'une fois installé dans un délicieux cabinet aux lumières tamisées et aux subtiles senteurs, il faut accepter d'être allongé nu(e) sur un grand futon. Il faut aussi accepter la nudité du masseur, Thierry, ou de la masseuse, Marie ou l'une de ses 4 condisciples. Alors, une fois les yeux fermés, il n'y a pas d'autre choix que de lâcher-prise, de s'abandonner par vague à un plaisir immense, d'autant plus stupéfiant qu'il est inconnu.

Avec des huiles chaudes, sous les mains, les doigts, la poitrine, les jambes de Marie, aucune zone du corps n'est taboue. Mary le sait et ne s'attarde pas «là» plus qu'ailleurs, investie d'une mission: nous éveiller à des sensations plus subtiles. Et l'on découvre, ébahi(e), la résonance tactile de l'oreille, la soie vibrante de la cheville, et le frisson de l'aisselle.

Un tourbillon, oserais-je dire une révélation, qui amène à voir -et faire- l'amour autrement.

Le petit plus: Massages coréens, californiens, taoïstes, futures mamans.

Plus original, le massage tantrique pour couples peut être donné à la lueur d'un feu de bois et laisse aux amoureux tout loisir de se retrouver ensuite...

Francine Burlet
(Evénement Juillet 2007)

l'alchimie du désir

Mary Hash

avenue Albert, 192
1190 Bruxelles
Tél.: 02/ 346.57.59

rue de Bierbais, 10
1435 Mont-Saint-Guibert
Tél.: 010/65.60.45

www.maryhash.com

MH engage un(e) collaborateur/trice

[S][Bx] Identité paisible : sérénité & tendresse. 16/6. 10h30-16h30. Biodanza pour tous : ressentir son unité intérieure ; s'autoriser la douceur pour soi et pour les autres ; aller dans le sens des choses. **Géraldine Abel,** formatrice de Biodanza depuis 15 ans, **Françoise Vandoren**, professeur de Biodanza. Vivencia Asbl. 1180 BXL. 0495 350 405. vivencia@vivremieux.org

[S][Et] Danser nos choix de vie. 22 au 24/6. 18h-17h. Week-end non résidentiel pour se connecter avec et danser nos choix de vie. Où vivre, avec qui, et que faire dans la vie. **Caroline Dekeyser,** professeur didacticienne, directrice de l'Ecole Biodanza Luxembourg, **Eveline Alaume**, professeur didacticienne de Biodanza. Asbl Unite & Transcendance. F-57000 METZ. 0032 474 976 798. caroline@transcendance.be - www.transcendance.be

[S][Lg] Découverte Biodanza à Spa. 5/7. 20h-22h. Danser sa vie. Travail d'intégration par le mouvement et la danse. Accessible à tous. Aucun prérequis en danse n'est nécessaire. Réservation préalable. **Marie-Pierre Peters**, professeur de Biodanza. Asbl La Source Sauvage. 4900 SPA. 0486 288 279 - 080 86 41 41. mariepierre_peters@yahoo.fr - www.lasourcesauvage.be

[S][Bx] Biodanza de l'été : les voies du Bonheur. 5/7. 20h. Atelier pour tous : ouvrir les voies de son propre bonheur, activer ce qui rend joyeux; réunir corps-coeur-esprit pour vivre en toute liberté. **Géraldine Abel**, formatrice de Biodanza depuis 15 ans. Vivencia Asbl. 1180 BXL. 0495 35 04 05. vivencia@vivremieux.org - www.vivremieux.org

[S][Na] Méditation et danse. 8/07. 13h-18h. Un dimanche après-midi no stress pour découvrir la pratique de la méditation de pleine conscience (mindfulness) et la biodanza **Pascal Cambier,** professeur de biodanza et **Hilde Buytaert,** gestalt thérapeute, animatrice d'ateliers de méditation de pleine conscience. 5000 NAMUR. 0484 727 535 pascal.cambier@maisonecologie.be

Chamanisme

[S][Na] Ancrage par les arts martiaux et la terre. 17/6. Initiation chamanique et mise en scène d'un cercle de tambours. Atelier dès septembre. **Paul Destré**. La Porte Du Pelerin. 5380 FERNELMONT. 0484 772 310. portedupelerin@hotmail.com - www.portedupelerin.com

[S][Lux] Voyages chamaniques. 17/6. 14h. Travail énergétique effectué pour vous dans un contexte de groupe : guérison, activation, dévoilements... **François De Kock**. Ferme de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.toctictoc.net

[S][Bx] Soltice d'été. 21/6. 14h-22h. Voyage chamanique au tambour. Ensuite rituel du solstice d'été dans la Forêt de Soignes. **Sabine Biver**, chamane. Le Parfum des Couleurs Asbl. 1160 BXL. 0495 183 997. sabbiver@gmail.com - www.leparfumdescouleurs.be

[S][Na] La métamorphose chamanique celtique. 23 au 24/6. 9h-17h. Une manière chamanique de ne faire qu'un avec ses animaux de pouvoir pour acquérir ses facultés et ses sens et les ramener dans notre réalité quotidienne. **Gilles Wurtz**, pratique le chamanisme avant d'être invité à le redonner. Terre et Conscience. Moulin de la Vallée d'Hermeton. 5540 HASTIÈRE-LAVAUX. resa@tetra-asbl.be - www.terreetconscience.com. 02 771 28 81.

[S][Bw] Solstice d'été. 23/6. 18h. Fête de la Saint-Jean autour du feu sacré. **Michèle Zeidler, Daniel Hourquescos**. Les Jardins de Kampana Asbl. 1457 TOURINNES-SAINT-LAMBERT. info@kampana.be - www.kampana.be. 010 65 21 98.

[S][Bx] Communication avec les Autres Mondes (2). 24/6. 9h30-17h30. Aller plus loin dans nos échanges avec les autres mondes : dévas, fées, pierres, animaux, anges. Retrouver ainsi notre unité avec l'Univers. **Daisy Croes**, channel, maître Reiki, maître enseignant Shamballa. Résidence Magnolias. 1030 BXL. 02 242 61 63 - 0496 437 655. daisy.croes@memotek.com - sourcedevie.be

[S][Lux] Voyages chamaniques. 2/7. 19h30. Travail énergétique effectué pour vous dans un contexte de groupe : guérison, activation, dévoilements... **François De Kock**. Ferme de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.toctictoc.net

[S][Bx] Initiation au chamanisme. 5/7. 19h-21h30. Apprendre à voyager avec un tambour dans les mondes invisibles avec l'aide des animaux de pouvoir. **Fabienne De Vestel**. 1160 BXL. 02 660 07 81 - 0473 372 836. fabienneinde@gmail.com

[S][Lux] Initiation chamanique. 7 au 8/7. Exploration des possibilités de pratique concrète pour chaque participant, ce qui inclut entre autres d'aborder la mission, la voie d'âme de chacun. **François De Kock, Rosa Kobra**. Ferme de Gérardnoue. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.toctictoc.net

[S][Bx] La Mère Terre et l'Esprit de l'homme. 7 au 8/7. Etude de la relation intime entre l'homme et les différents règnes de la Nature, ainsi que la manière dont l'homme andin développe sa spiritualité (culture inca). **Juan Camargo**, chaman. 1190 BXL. 0495 448 812. naturacasa@espace-bien-etre.org - www.espace-bien-etre.org

[S][Lg] Base Chamanique, contact avec la nature. 7 au 8/7. 10h-18h. Nous voyagerons en état de conscience chamanique pour rencontrer nos guides spirituels et nous rentrerons en contact avec notre mère terre Gaïa. **Anne-Marie Goblet**, thérapeute, praticienne et enseignante en chamanisme. Source sauvage. 4900 SPA. 087 22 97 87 am@espace-equilibre.com - www.espace-equilibre.com. - 0499 343 597.

Chant & Voix

[S][Ha] La voix, mouvement de l'être. 10/6. 11h-18h. 1 dimanche/mois. Développer la conscience d'un corps habité où s'initie le geste vocal le plus juste. Travailler le corps, le souffle et l'ouverture vocale. **Farida Zouj**, chanteuse, psychologue et animatrice d'ateliers voix. Les Greniers de Rêves. 6210 RÊVES. 0476 80 88 87. info@interstices.be - www.interstices.be

[R][Bw] Chants sacrés. 10/6. 10h-12h et le 18/06 de 20h à 22h. La pratique de sons et du chant sacré accélérent la guérison et l'éveil aux énergies subtiles. Mantras, chant dévotionnel, méditations. Silence intérieur. **Laurent De Vecchi**, sonothérapeute. Muriel Hemelsoet. 1495 VILLERS-LA-VILLE. 071 81 08 06 - 0475 217 320. muhemelsoet@hotmail.com

[S][Bf] Biovoix : le rire et la joie. 10/6. 9h45-18h. Travail ludique de la voix, méditations par le rire, impros joyeuses, relaxation au chant harmonique et bols tibétains, interprét. chant joie, visualis posit. **Roberto Liradelfo**, thérapeute et formateur en communication. 1560 HOEILAART. 02 657 77 88. biovoix@gmail.com - www.biovoix.be

[S][Bw] Chant et musicothérapie. 16/6. Eveil de la conscience respiratoire, corporelle et de l'écoute avec la harpe, le violoncelle, les percussions et une discographie ciblée. Bilan vocal pour déceler les résistances. **Katia Van Loo**. La Maison des Notes Asbl. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 010 61 76 04. katiavanloo@yahoo.fr - www.harpe.be

[S][Bx] Stage de Chant pour Débutants. 23 au 24/6 et 7 et 8/07. Le plaisir de découvrir sa voix, la développer, chanter avec le corps, acquérir une plus grande confiance en soi et un grand bien-être. **Françoise Akis**. chanteuse. La Maison du Bonheur. 1060 BXL. 0477 260 622. francoise.akis@gmail.com

[S][Ha] Les Musiciens et la Scène. 6 au 8/7. 10h-17h30. Exercices pratiques permettant d'améliorer la technique et l'imaginaire du musicien ainsi que sa présence scénique et sa prise de parole. **Maud Pelgrims,** comédienne, metteuse en scène et pédagogue, **Julie Dumilieu**, chanteuse, saxophoniste et pédagogue. L'Hêtre D'Or Asbl. 6061 MONTIGNIES-SUR-SAMBRE. 071 43 55 53. hetredor@skynet.be - www.hetredor.be

[S][Lux] Rencontrer sa voix authentique. 7 au 8/7. Par les sons, les chansons, les émotions partagées, ouvrant de nouveaux «chants» de conscience et de confiance. **Dominique Collin**, musicienne, coach de voix et praticienne EFT. En Voix Vers Soi. 6890 REDU. 061 65 54 28. domicollin@skynet.be - www.en-voix-vers-soi.be. 0496 993 106

Chant pré-natal

[S][Bx] Bulles de sons. 15/6 ou 29/6. 14h-15h30. Atelier de chant prénatal. 2 vendredis/mois. Voyage sonore pour soi et BB. Une autre façon de se préparer à sa venue et de communiquer. **Chantal Boffa**. Arpsicor Asbl. Centre Les Bégonias. 1170 BOITFORT. 02 772 54 29 - 0488 612 124. arpsicor@gmail.com - www.arpsicor.be

Cohérence cardiaque

[S][Bx] Test personnel de variabilité cardiaque. 15/6, 19/6, 22/6, 25/6 ou 28/6. 14h-19h30. S'offrir un temps de conscience et revenir à notre coeur pour mieux gérer le stress au quotidien et s'ouvrir à la Vie. **Marie-Christine Parret**, psychothérapeute, praticienne. 1180 BXL. 0499 176 795. mcparret@skynet.be - dolphin-revival.com

Communication nonviolente

[S][Lg] Introduction à la CNV. 2 au 3/7. 9h-17h. Découvrir un langage pour mieux prendre soin de la vie en soi et autour de soi. **Jean-François Lecocq, Marie-Jacques Stassen**, formateurs certifiés CNV. Abbaye de la Paix ND. 4000 LIEGE. 04 388 13 28. n.jf.lecocq@skynet.be - www.CommunicationNonViolente.info

[S][Lg] Communiquer... c'est comme danser. 9 au 10/7. 9h-17h. Expérimenter la Communication Nonviolente à la fois de façon visuelle, auditive et corporelle par l'utilisation des «Pistes de Danse CNV» **Jean-François Lecocq, Marie-Jacques Stassen**, formateurs certifiés CNV. Abbaye de la Paix ND. 4000 LIEGE. 04 388 13 28. n.jf.lecocq@skynet.be - www.CommunicationNonViolente.info

Communication avec les animaux

Le comportement de votre animal vous déroute ? Parlons-en...
Nadine COLET
Thérapeute & Spécialiste de la relation de l'homme à l'animal
www.infoharmonia.eu 0491 070 997

Constellations

Constellation Familiale
Formation Professionnelle
Consultation individuelle - Groupe
Michaël Katzeff
0475/626.525
www.constellation-familiale.be

[S][Bx] Constellations : les vendredis de BXL. 15/6. 9h30-17h. Explorer nos questionnements du moment à l'aide des constellations. Cela afin de sortir de nos conditionnements familiaux et systémiques. **Hélène Huberty**, thérapeute et formatrice. Centre 58. 1180 BXL. 0477 373 252. helene@huberty.be - www.huberty.be

[S][Ha] Constellations & dynamiques familiales intégratives. 17/6. 10h-18h. Se libérer de son lourd bagage familial avec toutes les valises transgénérationnelles indésirables : maladies, mal-être, couple, travail. **Anne De Vreught**, psychothérapeute. 6140 FONTAINE-L'EVÊQUE. 0477 537 197. anne.de.vreught@skynet.be - www.retrouversonnord.be

[R][Bw] Constellations familiales. 23/6. 9h30-17h30. Les CF amènent chaque participant à puiser au fond de son être de puissantes forces de guérison

pour restaurer son tissu relationnel altéré et blessé. **Charles De Radigues**, coach, thérapeute. Terres au Souffle de Lumière.1370 LUMAY. 0484 213 216 - 0033 977 196 662. info@geode.be - www.geode.be

[S][Ha] Journée de constellations familiales. 23/6. 10h-18h. Relire, réécrire notre histoire familiale, professionnelle et/ou relationnelle afin de dynamiser, d'harmoniser notre vie actuelle (méthode Hellinger). **Marie-Agnès Louviaux**, thérapeute énergéticienne. 6041 GOSSELIES. clair.de.lune@skynet.be. 071 34 54 02.

[S][Bx] Constellation astrologique. 30/6. 9h30-18h. Basé sur le principe de la constellation familiale. Mise en scène de votre carte du ciel pour travailler certains aspects de votre chemin. **Bénédicte Pinard**, astrologue. Le Parfum des Couleurs Asbl. 1160 BXL. 00 33 6 69 61 73 34 - 0478 968981. www.benedictepinard.fr

Conte & Ecriture

[S][Na] Namourette. 10/6. 10h-18h. Atelier d'écriture itinérant en Namourette, navette fluviale. A chaque étape, une proposition d'écriture... et votre récit de fiction continue. **Frédéric Soete**. Aganippé Asbl. Port de plaisance Henry Hallet. 5100 JAMBES. 0477 066 509. fredsoete@gmail.com - www.aganippe.be

[S][Bx] Ecrire l'arbre. 16 au 17/6. L'arbre est un thème omniprésent dans les textes sacrés et dans la littérature. Il fait partie des grands mythes qui structurent l'inconscient collectif et individuel. **Marie-Andrée Delhamende**, romaniste, journaliste, animatrice d'atelier d'écriture. Les Ateliers de l'Elan - Ateliers d'Écriture. 1170 BXL. 0478 495 817. delhamende@hotmail.com - www.delhamende.be. Ins. sur le site.

[S][Bx] Autolouange, atelier d'écriture. 24/6. 14h30-17h30. Célébrer notre beauté intérieure par le biais de l'écriture poétique. Nous reconnecte à notre âme et notre coeur. Stimule l'estime de soi. **Edith Saint-Mard**, artiste et accomp. dév. personnel. 1040 BXL. 02 733 03 40 - 0474 057 091. edithsm@skynet.be

[S][Bf] Réflexions et débat. 27/6. 18h30-22h30. Apéritif dinatoire et temps de partages autour du thème de : comment survivre à l'enfer de moments difficiles grâce à l'entraide et la solidarité ? **Joëlle Thirionet,** thérapeute psycho-corporelle, **Claude Debar**, psychothérapeute et moniteur de Tai Chi. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 info@ressourcements.be - www.ressourcements.be. - 0475 935 039.

[S][Et] Allier Nature et écriture. 1 au 7/7. Stage d'écriture itinérant en canoë (France). L'aventure des mots qui naissent au fil de l'eau... Ouvert aux écrivants et canoéistes débutants. **Frédéric Soete**, écrivain. Aganippé Asbl. Le long de l'Allier . F-18300 SAINT-SATUR. 0477 066 509. fredsoete@gmail.com - www.aganippe.be

Corps Subtils et Chakras

[S][Na] Chakras, cristaux et couleurs : module G3. 10/6. 9h30-17h30. Travail sur les couleurs, les pierres et les cristaux - et approche sensitive sur les Chakras. Utilisation des couches et des plans du champ vital. **Pierre-Henri Steyt**, géobiologue-bioénergéticien. 5340 GESVES. 083 73 02 19. info@solune.be - www.solune.be

Couleurs et Chromothérapie

[S][Bw] Atelier Parfums de Couleur d'Altéarah. 15/6. 18h-20h. Autour d'un code de 14 couleurs, venez découvrir et tester les effets des Parfums de Couleur. A chacune des couleurs correspond une humeur. **Margarete Makiola**, kinésiologue. Cristal-In. 1410 WATERLOO. info@cristal-in.be - www.cristal-in.be. 0479 252 175.

[S][Bx] Energie Sacrée du mandala Energie Crist'aline. 15/6, 20/6 ou 21/6. 10h-17h30. Outil de Guérison et d'éveil pour retrouver l'Unité et support à notre évolution de Vie, il aide à accueillir les faces cachées de qui Je Suis. **Marie-Christine Parret**, psychothérapeute-praticien. Dolphin Reviv'L. 1180 BXL. 0499 176 795. dolphinrevival@skynet.be - dolphin-revival.com

Couples

[S][Na] La relation au coeur du couple. 15 au 17/6. 9h-18h. Pour regarder sa manière d'être en relation que l'on soit dans un couple ou non. **Martine Marenne,** formatrice certifiée en CNV et formée à la Sociocratie, **Vinciane Marliere**, psychologue, hippothérapeute et coach professionnelle. Martine Godenne. Trifolium. 5030 SAUVENIÈRE. +32 2 374 73 25 - +32 472 899 887. martinegodenne@hotmail.com - trifolium.skynet.be

Cures & Jeûnes

[S][Na] Stage d'été : semi-jeûne et balades. 6 au 13/7. Relaxation, massage, Do-In, Taï-Chi. Ateliers «Clown» et «Photo». Ambiance chaleureuse. Site superbe (réserve naturelle). Prix modéré. Formule unique. **Jean-Marie Hertay,** conseiller hygiéniste, gestalt-praticien, relaxologue, **Evelyne Verhulsel**, naturopathe, kinésiologue. 5575 GEDINNE. contact@seressourcer.info - www.seressourcer.info. 485 126 301.

Danse

[R][Bx] Danse 5 rythmes. 11/6. 19h30-22h. Danse méditative et sauvage pour tou(te)s. Démarrage de la pratique

FLOWER ENERGY

Spécialiste en élixirs floraux : Bach Healing Herbs, Deva, Californiens F.E.S, Pérélendra, Spagyriques : Elixalp, Minéraux : Biocrystal et en Oligo-éléments : Catalyon

Commandes : tél. 02 778 98 98 - fax 02 778 98 96 - email elixirs@flowerenergy.be via notre site www.flowerenergy.be

Sébastien LEDENTU

Coiffeur - Coloriste

Coupe émotionnelle® & énergétique

"Le cheveu, le reflet de notre vie"

Reçoit exclusivement sur Rendez-vous dans son espace privé

Place Vieille Halle aux Blés, 27
1000 Bruxelles

Tel : 02 511 80 06
GSM 0475 77 47 12
www.sebastienledentu.com

Sébastien LEDENTU utilise la gamme capillaire bio «Cosmétologie Climatique»

Réaliance

GSM : 0494 41 35 85
Médium, Voyante, Maître Reiki, Master IET, Cristaliance, Hypnose, EFT, TAT®, REMAP®,... à Charleroi, La Louvière et Namur.
Site : http://www.realiance.be

La Psychologie et la Spiritualité vous passionnent ?
... Faites-en votre métier !

Institut Privé de Sciences Humaines
3 rue Siméon Foucault - F-44000 NANTES
www.nouvelle-psychologie.com
00 33 2 40 48 42 76

D'UN MUR A L'AUTRE

VENTE-CONSEIL

PEINTURES NATURELLES
Gamme complète pour l'intérieur et l'extérieur

AGLAIA PEINTURES NATURELLES

BEECK PEINTURES MINERALES

Rue E. Berthet 49 1341 Ottignies-LLN Tél. : 010 62 01 64

Toucher & Massage CénesthésiC®

Approfondir/restaurer le contact authentique avec soi et trouver la tonalité juste pour rencontrer autrui.

Massage et Danse 15-16-17 /6
Stages d'été massage : 24-25/8 initiation
26-30/8 approfondissement

02 346 47 50 - massage.cenesthesic@skynet.be

La nature & Vous

Herboristerie

Phytothérapie - Aromathérapie
Gemmothérapie - Fleurs de Bach
Cosmétiques & maquillage bio

Tél.: 071 300 312
Boulevard Tirou, 74
6000 Charleroi
www.lanatureetvous.be

Devenez professeur de yoga !

Cursus de 4 ans à partir d'octobre

Demandez votre dossier d'inscription dès maintenant à EYVL :

01 48 22 53 17
eyvl@laposte.net

École de yoga Van Lysebeth

régulière des lundi. Libère ton corps, ouvre ton coeur, aère ta tête ! **Michel Wery**, professeur accrédité de danse des 5 rythmes. 1170 BXL. 010 65 68 71. michel@dancetribe.be - www.dancetribe.be

[R][Bx] Danse 5 rythmes. 11/6. 19h30-22h. Danse méditative et sauvage pour tou(te)s. Démarrage de la pratique régulière des jeudi. Libère ton corps, ouvre ton coeur, aère ta tête ! **Anne-Mieke Haazen**, professeur accrédité de danse des 5 rythmes. 1050 BXL. anne-mieke@dancetribe.be - www.dancetribe.be. 010 65 68 71.

[R][Bf] Danse africaine, évolution de soi. 12/6. 20h-21h15. Le mardi. Danse à thème, détente. Contacter son enfant intérieur. Synergie entre corps-âme et esprit. **Anita Mokerabirori,** danseuse et chorégraphe, **Christian Dragon Mukendi**, maître perçussionniste. Centre Ressourcements Asbl. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0495 264 440.

[R][Bw] Danse spontanée sur musiques live. 12/6. 19h30-21h30. Aussi le 5/6. Reconnectez corps, coeur et esprit en suivant votre propre énergie en mouvement. Musique et chants joués live. Ouvert à tous. **George Fabrice**, danseur, musicien, initié aux pratiques d'éveil par le mouvement. Studio Columban. 1300 LOUVRANGES/WAVRE. fabrice@espacetribal.com - www.espacetribal.com. 0497 906 539.

[S][Bx] Au coeur de la danse. 15/6. 20h-22h. Accueillir et danser nos émotions, notre force et notre vulnérabilité. Mouvement libre et respiration consciente. Présence à soi, à l'autre, à la vie. **Edith Saint-Mard**, danseuse et accompgn. dév. pers. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 733 03 40 - 0474 057 091. edithsm@skynet.be

[S][Na] Voyage au centre de l'Être. 15 au 17/6. Danse et Massage CénesthésiC, une belle complémentarité pour un voyage au centre de l'Être par la voie du ressenti. Ouvert à toute personne intéressée. **Corinne Tondeur,** formatrice Transe-en-danse, **Thinh Hoang-Van**, formateur, fondateur du massage CénesthésiC. Connaissances et Découvertes Asbl. 5380 FORVILLE. 02 346 47 50 - 0474 931 572. corinnetondeur@hotmail.com

[S][Bx] Danse spontanée sur musiques live. 16/6. 19h30-21h30. Reconnectez corps, coeur et esprit en suivant votre propre énergie en mouvement. Musique et chants joués live. **George Fabrice**, danseur, musicien, initié aux pratiques d'éveil par le mouvement. Studio Hybrid. 1080 BXL. 0497 906 539. fabrice@espacetribal.com - www.espacetribal.com

[S][Bx] Sunday morning ritual. 17/6. 10h30-13h30. Pour ouvrir en douceur les portes du mouvement et de la voix. Avec musique live. Ouvert à tous. **Fabrice George**, danseur, musicien, initié aux pratiques d'éveil par le mouvement. Studio Hybrid. 1080 BXL. 0497 906 539. fabrice@espacetribal.com - www.espacetribal.com

Décodage biologique

[S][Na] Comment faire lorsque j'ai un symptôme et que je ne trouve pas son origine ? 16/6. 9h-18h. Comment découvrir tout ce qui se dit en «mal-à-dit» ? Quel moyen simple, accessible à tous, avons-nous de trouver le sens symbo-biologique de nos symptômes quand nous ignorons leur origine? 8 participants max. **Léon Renard**, psychologue, psychothérapeute. Objectif Santé Globale. CPE. 5380 NOVILLE-LES-BOIS. 081 83 56 65. leon.renard@edpnet.be - www.alasanteglobale.com

Dessin & Peinture

[S][Bw] Atelier Crayonnage en miroir. 20/6. 18h-20h. Ecrire ou dessiner à deux mains actives tout le cerveau. Permet aux deux hémisphères de travailler ensemble afin d'améliorer les compétences. **Margarete Makiola**, kinésiologue. Cristal-In. 1410 WATERLOO. 0479/25 21 75. info@cristal-in.be - www.cristal-in.be

Développement Personnel

[S][Lg] Le Mandala de l'Être. 9 et 10/6. 10h-17h. Cette auto-investigation nous permet de repérer les différentes pensées, croyances et histoires auxquelles notre égo s'identifie, de revenir au commencement de nous-mêmes : là où nous nous sentons relié à qui nous sommes vraiment accueillant la vie dans la totalité de notre être. **Martine Struzik**. 4630 SOUMAGNE. 04 377 52 44. info@laconvi.be - www.laconvi.be

[S][Lg] Les dimanches du Bonheur ! 10/6. 10h-12h. Atelier parent-enfant à la rencontre l'un de l'autre à travers des jeux de cartes et d'autres activités ... Merci de s'inscrire ! **Catherine Joly**, animatrice. 4000 LIÈGE. 0498 874 991. pepitesdebonheur@me.com - www.pepites-de-bonheur.be

[S][Bw] Renforcement physique et mental. 11/6. 18h-19h. Les lundis (max.4 personnes). Utiliser positivement son énergie, se redécouvrir et mieux vivre avec soi en renforçant son bien-être physique et mental. **Anne Houyet**, infirmière pédiatrique, sophrologue. 1300 WAVRE. anne@biennaitreasoi.com - www.biennaitreasoi.com. 0478 819 620.

[S][Et] Carpe Diem : des vacances différentes. 16 au 22/6. Déconnecter, se ressourcer, nager, se balader, rire et expérimenter des ateliers de gigong, massage, relax, théâtre, danse, créativité..dans un cadre magique. **Anne Vandezande**, psychothérapeute. L'Univers Du Possible. Domaine de Barbe. F-26770 SALLES SOUS BOIS (DROME). 0033 6 19 10 06 88. universdupossible@gmail.com - www.universdupossible.com

[S][Bx] Rencontrer son enfant intérieur, un chemin vers soi ! 16 au 17/6. 10h-18h. Notre enfant, en quête d'amour et de sécurité, est prêt à tout pour ne pas se sentir rejeté, mal aimé. Le comprendre, l'aimer, le protéger vous transforme. **Marjan Abadie**, coach et thérapeute. 1030 BXL. 0476 517 016. marjan@etreendevenir.com - www.etreendevenir.com

[S][Bx] La présence en rela-

tions. 16 au 17/6. 9h30-17h30. A ceux qui souhaitent vivre plus souvent le moment présent et nourrir cette aptitude dans toutes leurs relations. Atelier inspiré par Eckart Tolle. **Pascal Hastir**, animateur, conférencier. Silvia Camurato. Espace Rosocha. 1210 BXL . 0495 803 693. silviacamurato@hotmail.com - www.anim-a.be

Vous cherchez un thérapeute ?
agendaplus.be
agenda des activités
TROUVER

[S][Bx] Si j'osais. 16/6. 9h30-17h. Vous rêvez de transformer votre vie, de recommencer à neuf, de sortir de votre zone de confort pour tenter de relever de nouveaux défis ? Venez oser ! **Béatrice Thomas**, auteur, animateur, conférencière. Silvia Camurato. Espace Rosocha. 1210 SAINT-JOSSE-TEN-NOODE. 0495 803 693. silviacamurato@hotmail.com - www.anim-a.be

[S][Lg] Voyage intérieur. 17 au 18/6. 17h-19h30. Découverte de soi, de son être intérieur, travail de lâcher prise par des techniques de relaxation et d'hypnose, suivi d'un échange d'expérience. **Nathalie Ramelot**, formatrice. Nacris. 4837 BAELEN. 0474 682 830. ramelotnathalie@hotmail.com

[S][Bx] Au coeur de la communication authentique. 23 au 24/6. 9h-17h30. Développez le respect et la confiance mutuels à long terme grâce à une communication ouverte et constructive. Toutes vos relations en bénéficieront ! **Miek Smyers**, coach, formatrice. Life-Experience Sprl. Notre Dame du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. miek.smyers@skynet.be - www.life-experience.be. 0497 290 870.

[S][Ha] Je lâche mes barrières et j'ose exister. 23 au 24/6. 9h30-18h. Pour aller plus loin avec les symboles, le traitement mental et le travail à distance. En finir avec nos sabotages et rencontrer son Chemin de Vie. **Jessica Gallo**, enseignant Reiki Usui. Centre TouchTherapy. 6032 MONT-SUR-MARCHIENNE. jess_and_so_on@hotmail.com - www.guerisondusoi.sitew.com. 0477 962 047.

[S][Bx] Formation thérapeute psycho-corporel. 23/6. 9h-17h30. Vous rêvez d'une profession qui ait du sens pour vous : c'est possible ! **Philippe Wyckmans**, psychothérapeute. 1180 BXL. 0476 799 409. formation@conscienceauquotidien.com. www.conscienceauquotidien.com

[S][Bx] Soyez Créateur dans la réalité par vos images mentales ! 24/6. 9h30-17h. Déclenchez vos propres changement : stage d'auto-hypnose. Modifiez vos comportements, réduisez le stress et les risques de surmenage, de boulimie. **Carlos Ydigoras**. psychologue . Centre Com. du chant d'oiseau. 1150 BXL. 0472 494 871. carlos.ydigoras.revenga@gmail.com - www:hypnoconnexion.be

[S][Bx] Thérapeute en chemin. 24/6. 10h30-17h. Pour (futurs) thérapeutes. Transformer les forces vitales & créatrices qui vs animent et affiner votre pratique. Exploration de vos richesses intérieures. **Martine Hanard,** psychanalyste et auteure, **Arlette Wayngarten**, médiatrice et médium de La Source. 1190 BXL. 02 331 33 04. feminitude.mh@live.be - www.lasourcedevieetsonmouvement.com

[S][Na] Redécouvrir l'Histoire. 30/6. 9h-17h. Atelier pour (ré) apprendre l'Histoire. Les grandes civilisations, courants de pensées. Ludique et interactif : tout le contraire des cours scolaires ! **Vincent Beckers**, historien & pédagogue. Un Autre Regard. 5004 BOUGE. 081 20 09 41. info@cours-de-tarot.net

[S][Et] Méditation et connaissance de soi. 30/6 au 6/7. Se recentrer, revenir à l'essentiel pour un apaisement du coeur et de l'esprit. Temps de retraite. Accompagnement individuel possible. Marche méditative. **Michel Ruyssen, Marie-Noëlle Ruyssen-Watelet**. Colline Et Cypres. F-26220 DIELEUFIT (DROME PROVENÇALE). 00 33 475 468 4 63 - 0033 689 36 21 88 . mruyssen@yahoo.com - www.colline-et-cypres.fr

[S][Bx] Voyage de guérison au coeur des émotions. 30/6 au 1/7. Voyage d'exploration et de reconnection à votre source personnelle où se diluent les blocages physiques et émotionnels. Retour à soi dans l'amour. **Christine Denis**, formatrice Méthode Silva et coach. Alpha Et Omega Asbl. Maison du chant d'oiseau. 1150 BXL. 0478 912 122. alpha.omega@scarlet.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be

[S][Bx] Mandalas sacrés : l'étoile de guérison. 1/7. 9h-18h. Tout en nous ramenant à notre centre, le mandala sacré nous aligne sur les champs de résonance cosmique. Il nous apporte guérison et paix intérieure. Réalisé à partir de mot/phrase de notre intention. Merveilleux outil d'évolution personnelle. **Zdravka Dimitrova**. 1150 BXL. 0497 551 706.

[S][Et] Méditation et réalisation. 4 au 8/7. Le processus de réalisa-

tion ou d'Eveil dans les grandes traditions spirituelles et la psychologie contemporaine. **Jean-Yves Leloup**, dr en philosophie, psychologie et théologie; théologien orthodoxe.Tetra. Val de Consolation. F-25390 CONSOLATION-MAISONETTES.France. resa@tetra-asbl.be - www.tetra-asbl.be. 02 771 28 81.

[S][Bx] Stage d'écoute, selon C . Rogers. 6/7, 9/9 et du 22 au 23/9. 9h30-16h30. Ecouter est l'outil majeur de toute relation qu'elle soit d'aide ou personnelle. Souvent, nous croyons écouter... L'écoute réelle et juste s'apprend. **Régine Van Coillie**, psychologue, formatrice en communication, en écoute. Ecole des Parents et des Éducateurs. 1180 BXL. 02 733 95 50. regine.vancoillie@base.be - www.rvancoillie.be

[S][Na] «Le voyage du héros» 6 au 8/7. Se libérer des schémas empoisonnants, prendre confiance en soi, se clarifier, s'offrir des clés pour accéder à la paix intérieure : un stage libérateur ! **Anne Vandezande**, thérapeute. Centre Trifolium. 5030 GEMBLOUX. 0033 6 19 10 06 88. universdupossible@gmail.com - www.universdupossible.com

[S][Na] Redécouvrir l'Histoire. 7/7. 9h-17h. Atelier pour (ré)apprendre l'Histoire. Les grandes civilisations, courants de pensées. Ludique et interactif : tout le contraire des cours scolaires! **Vincent Beckers**, historien & pédagogue. Un Autre Regard. 5004 BOUGE. 081 20 09 41. info@cours-de-tarot.net

Drainage Lymphatique

[S][Bx] L'auto-drainage lymphofluide. 3/7 et 10/7. 18h30-21h30. Pour ôter les toxines de l'organisme. Initiation à une pratique simple à se faire à soi-même. Elle apaise, fait circuler la lymphe, le sang, régule les énergies et renforce l'immunité. **Anne Denis**, naturopathe-auteure. Atelier Saphir. 1030 BXL. saphir@gmail.com - www.ressourcement.info/ateliersaphir. 02 649 83 06.

[S][Bx] Mini atelier sur le drainage manuel. 3/7. 20h. Pourquoi apprendre le drainage lymphatique manuel ? Comment le pratiquer sur soi-même ? **Fabienne De Vestel**. 1160 BXL. 02 660 07 81 - 0473 372 836. fabienneinde@gmail.com

Ecologie, Environnement & Nature

[S][Bf] Cycle pratique autour des saisons du potager. 11/6. 10h-13h. Atelier pratique sur le terrain : approche philosophique de la permaculture, des outils, des préparations des sols, des récoltes, conservation d'été.. **Hermann Pirmez**, anthropologue, agriculteur biologique. Le Potager. 3080 TERVUREN. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be - www.terreetconscience.com

[S][Bw] Initiation à la permaculture et visite de potager. 14/6 et 17/6. 14h-17h. Méthode basée sur les cycles naturels permettant la diversité, l'amélioration des sols. Elle prend soin de la terre et des humains. **Guy Basyn**, autodidacte. Ferme du Boissonnet. 1325 CHAUMONT-GISTOUX. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be - www.terreetconscience.com

[S][Bw] ETEroclites - Eté et diversité. 16/6. 10h. Ateliers, repas, concert et infos autour du jardin, l'alimentation, la créativité, l'habitat et le vivre ensemble. Participation Libre. Les Jardins de Kampana Asbl. 1457 TOURINNES-SAINT-LAMBERT. 010 65 21 98. info@kampana.be - www.kampana.be

[S][Bf] Initiation aux Fleurs du Dr Bach. 26/6. 10h-17h30. Découvrir les Fleurs de Bach par le biais d'une approche intuitive dans la nature au contact et en résonnance avec les plantes utilisées pour préparer les remèdes. **Marie-Chantal Molle**, guide nature, thérapeute en reiki. Le Potager. 3080 TERVUREN. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be - www.terreetconscience.com

EFT- Emotional Freedom Techniques

[S][Bx] Groupe de thérapie en Intelligence Emotionnelle. 15/6. 16h-19h. Avec EFT+ Enfant Intérieur + Relaxation. Groupe de travail sur soi dans un cadre respectueux et bienveillante. Pour se comprendre et transformer les écueils, les blessures. **Marjan Abadie**, thérapeute. 1030 BXL. 0476 517 016. marjan@etreendevenir.com - www.etreendevenir.com

[S][Bx] Groupe de thérapie en Intelligence Emotionnelle. 16/6. 10h-13h30. Un samedi par mois. Avec EFT+ Enfant Intérieur + Relaxation. Groupe de travail sur soi dans un cadre respectueux et bienveillante. Pour se comprendre et transformer les écueils, les blessures. **Marjan Abadie**, thérapeute. Aimer apprendre. 1180 BXL. 0476 517 016. marjan@etreendevenir.com - www.etreendevenir.com

[F][Bx] Formation EFT Intensive. 24 au 30/6. 10h-18h. Niv 1 + Niv 2 Certifiante. Formation pour professionnels de la relation d'aide et futurs praticiens. Pré-requis : 1 journée EFT + lecture manuel. Démos, exercices. **Caroline Dubois**, formatrice EFT. Centre Boetendael. 1180 BXL. 02 381 20 96 - 0475 638 747. c.dubois@

skynet.be - www.centre-eft.com

[S][Bx] EFT - Technique de libération émotionnelle. 2/7. 9h30-17h30. Atelier d'un jour permettant de découvrir une technique simple, rapide et efficace pour se libérer de toute forme d'émotion négative. **Yves Fischer**, coach, hypnothérapeute. Yfis. 1160 BXL. 0475 521 391. yves.fischer@scarlet.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be

Epanouissement & Santé de l'enfant

[R][Bx] Relaxation créative pour enfants. 13 au 27/6. Mercredis après-midi. Si on jouait à se relaxer ? Je respire et me sens comme une plume, je m'étire comme le chat, j'exprime mon arc-en-ciel d'émotion. **Tatiana Milkovic**. 1200 BXL. unmomentdesoie@hotmail.com - unmomentasoi.be. 0483 438 264.

Eutonie

[S][Lg] Journée découverte Eutonie. 10/6. 10h-16h. Libérer ses richesses pour gérer le stress, le dos. S'affirmer par la relaxation. Libérer les tensions, les fixations. Retrouver fluidité articulaire. **Benoît Istace**, eutonie pédagogue. Centre D'Etude Eutonie. Académie de musique. 4280 HANNUT. 087 22 68 62. www.istace.com

Des vacances pas comme les autres !

Etre en Harmonie avec la nature - Libérer sa créativité - Retrouver sa souplesse - Découvrir le bien-être

EUTONIE

par Benoit ISTACE

- OSTENDE : Hôtel Royal Astrid du 5 au 8/7

- CHARNEUX-Herve : Les Fawes du 22 au 26/08

(voix, expression)

Infos : +32 (0)87 22 68 62 www.istace.com

[S][Bw] Découvrons nos ailes par l'eutonie. 10/6. 10h-16h. Se déposer et lâcher-prise. Régénérer. Habiter son corps pour ne plus bouger comme des pantins. Liberté de danser. Secouons nos plumes et vivons l'eutonie. **Michèle Maison**, eutoniste. 1325 CORROY-LE-GRAND. 02 267 40 60 - 0472 858 395. mami@eutonietobe.net - www.eutonietobe.net

[R][Bx] Cours hebdomadaire d'eutonie du mercredi. 13/6, 20/6 et 27/6. 18h-19h30. Conscience corporelle. Relaxation, pour pouvoir gérer son stress et détendre ses muscles. Découvrir une autre façon de bouger et libérer ses douleurs. **Michèle Maison**, eutoniste-naturopathe. Grenier d'Hortense. 1030 BXL. 02 267 40 60 - 0472 858 395. mami@eutonietobe.net - www.eutonietobe.net

[S][Fl] Des vacances pas comme les autres. 5 au 8/7. Etre en harmonie avec la nature, libérer sa créativité, retrouver sa souplesse, découvrir le bien-être. **Benoît Istace**. Hotel Royal. 8400 OOSTENDE. 087 22 68 62. benoit@istace.com - www.istace.com

Expressions créatives

[S][Bw] Initiation au Journal créatif. 9/7. 9h30-16h30. Le journal créatif est un outil de développement personnel qui invite au cheminement intérieur par l'écriture intime, le dessin spontané et le collage. **Nathalie Leplae**, thérapeute systémicienne et animatrice d'ateliers d'art & thérapie. Centre culturel Le Foyer. 1360 PERWEZ. www.atelierdelaspirale.be. 0478 270 927.

Féminité-Masculinité

[S][Bx] Chemins de femmes. 17/6. 10h-17h. Un espace réservé aux femmes pour laisser libre cours à nos désirs, pour découvrir notre féminité et explorer ensemble notre potentiel de femme, mère. **Annie Selis.**, 1160 BXL. 02 662 06 83 annie@leparfumdescouleurs.be - www.leparfumdescouleurs.be. - 0478 968 981.

[S][Bx] Cercle de Femmes. 21/6. 19h30-22h30. Soirée de rencontre et de partage autour du développement et de la guérison de l'énergie du féminin en soi. **Françoise Marquet**. 1070 BXL. immi_asbl@yahoo.fr - www.immi-asbl.org. 0478 773 669.

Feng Shui

[S][Bx] Le Feng Shui des Etoiles Volantes. 9 et 10/6. Les cycles du temps en fonction du mouvement des 9 étoiles. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et Anthropologue. Espaces Coghen. 1180 BXL. 0472 308 656. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

[S][Bw] Energies dans notre Intérieur-Feng-Shui. 23 au 24/6 ou du 7 au 8/7. 9h-16h30. S'habiter ?! Découvrir, (ré) animer et nourrir les liens subtils qui sont la trame reliant notre habitat et nous-même. **Céline Aschbacher**. 1300 LIMAL. 010 41 43 60. celine@saturnieducerisier.be - www.saturnieducerisier.be

Fleurs de Bach

[R][Bx] Cours sur les Fleurs de Bach. 17/6. 10h-17h. Le dimanche. Cours théoriques et pratiques répartis sur 2 séances. Explication des fleurs de Bach et leur utilisation. **Stella Ntaho**. 1050 BXL. 0478 632 074 - 0483 662 112. sable12592@yahoo.com

[S][Na] Fleurs de bach 2. 23 au 24/6. 9h-18h. Stage pratique et interactif, pour les personnes ayant déjà suivi le niveau 1 et acquis une bonne expérience pratique des Fleurs de Bach. **Véronique Heynen-Rademakers**. Trifolium. 5030 SAUVENIÈRE. 081/61 44 50. trifolium@skynet.be - trifolium.skynet.be

[S][Bx] Formation Fleurs de Bach chez les animaux. 1/7. 9h30-17h. Une journée d'initiation aux Fleurs de Bach et leurs utilisations pratiques chez les animaux, enrichie de nombreux exemples. Flacon personnalisé. **Valérie Geisler**, formatrice agréée Bach International Education Program. Espace Coghen. 1180 BXL. 0477 351 463. vgeisler@skynet.be - www.fleursdebach.info

[S][Ha] A la découverte des Fleurs de Bach. 7/7, 14/7, 4/8 et 11/8. 9h30-16h30. Pour le Docteur E. Bach, la santé passe par l'équilibre émotionnel. Vous découvrirez les 38 Fleurs et leur uti-

lisation dans la vie quotidienne. Vous réaliserez une composition adaptée à votre état émotionnel. Atelier 1 : le 7 et 14/07 et atelier 2 : 4 et 11/08. **Barbara Zablocki**, psychologue-sophrologue, formatrice et conseillère en Fleurs de Bach. Ligue belge des Sophro-Conseillers. 6200 CHÂTELET. 0477 926 278. barbara.zablocki@gmail.com - www.peoplebusinessdevelopment.com

Fréquences de Brillance

[S][Bw] Méditation pyramide. 11/6. 19h30-21h. Pour se recentrer, lâcher prise, amener plus de notre potentiel dans nos vies. Pratique facilement reproductible et utilisable au quotidien. **Annie Loosfelt**, enseignante certifiée Manna et praticienne Fréquences de Brillance. 1495 VILLERS-LA-VILLE. 0496 936 261. contact@soinsenergetiques.be - www.soinsenergetiques.be

Géobiologie

[S][Ha] L'Antenne Lecher : comment l'utiliser ? 13/6 et 20/6. Aussi le 6/06. Initiation à la détection et à la recherche en géobiologie, mesures et équilibre des énergies, chromothérapie, huiles essentielles, test de produits, méthode ECSOM. Matériel à disposition. **Michel Lespagnard**, ing. élect, géobiologue. C.e.r.e.b. 6000 CHARLEROI. 0497 467 699. cereb@skynet.be - www.cereb.be

[S][Bx] Formations en géobiologie. 16/6 ou 7/7. Techniques et pratiques du magnétisme et de la télépathie. Radiesthésie : bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras, recherche de personnes disparues, sourcier. Consultations. **Denis Magnenaz**. I.r.e.e.v. . Centre 58. 1180 BXL. 00 33 1 69 05 40 90. denismagnenaz@live.fr

[S][Lg] Bilan énergétique et antenne Lecher : 7/7. 9h-17h30. Un instrument au service de votre bien-être. Initiation à la détection en géobiologie, mesures et équilibre des énergies, test de produits, méthode ECSOM, magnétothérapie. Matériel à disposition. **Michel Lespagnard,** ing. élec., géobiologue, bio énergéticien, concepteur de l'antenne CEREB, **Michel Navez**, acupuncteur, bio énergéticien. C.e.r.e.b.. 4000 LIÈGE. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be

[S][Na] Géobiologie opérative : module G4. 8/7. 9h30-17h30. Intervention sur les phénomènes (réseaux et courants telluriques, chem. cosmo-telluriques, vortex, etc). Mise en place de dipsositifs énergétiques. **Pierre-Henri Steyt**, géobiologue-bioénergéticien. 5340 GESVES. 083 73 02 19. info@solune.be - www.solune.be

[S][Lg] L'Antenne Lecher : comment l'utiliser. 8/7. 9h-17h30. Initiation à la détection et à la recherche en géobiologie, mesures et équilibre des énergies, chromothérapie, huiles essentielles, test de produits, méthode ECSOM. Matériel à disposition. **Michel Lespagnard,** ing. élec., géobiologue, bio énergéticien, **Michel Navez**, acupuncteur, bio énergéticien. C.e.r.e.b.. 4000 LIÈGE. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Gestion du Stress

[S][Na] Retrouver rapidement sa sérénité en toutes circonstances. 9/6, 23/6. 9h-13h et 12 et 19/7. 18h-20h. Atelier en 3 modules pour apprendre, grâce à la méthode Tipi, à utiliser une capacité naturelle afin de se libérer facilement des stress. 6 participants max. **Léon Renard**, praticien et animateur Tipi. Objectif Santé Globale. 5380 NOVILLE-LES-BOIS. 081 83 56 65. leon.renard@tipi.fr - www.selibererdespeurs.be

[S][Bx] Ateliers de sensibilisation Burn-out en groupe. 13/6. 19h30-22h30. Comment prévenir le Burn-Out ? Soirée de sensibilisation avec conférence suivie d'un espace de coaching en groupe. 12 pers max avec 2 animatrices. **Tina Donadieu,** conférencière et coach experte de l'accompagnement du Burn-out, **Solange Mattalon**, thérapeute spécialisée dans les groupe. Aimer Apprendre. 1180 BXL. 0498 277 266. tinadonadieu@gmail.com - www.tinadonadieucoaching.com

[S][Bx] Midi Tao. 15/6, 22/6 ou 29/6. 12h30-13h30. Atelier de coaching de groupe : des outils simples pour mieux vivre votre quotidien. **Enis Diren**, Life Coach. Espace Diren. Tao Academy. 1150 BXL. 0475 770 866. enis.diren@gmail.com - www.espacecoaching.be/activites_EC.html

[S][Bw] Gérer le stress en toute autonomie. 16/6. 9h30-17h30. Relaxation, visualisation, automassage, la méditation et la marche consciente. Explorer des outils simples à utiliser au quotidien anti stress. **Catherine Glauden,** formatrice en techniques corporelles et verbales, masseuse et conférencière, **Marie-Hélène Faures**, marche consciente, présence en nature. 1370 LUMAY. 0484 213 216 - 0033 9 77 19 66 62. info@geode.be - www.geode.be

[S][Bx] Comprendre mon Burn-Out. 30/6. 9h-18h. Que m'arrive-t-il ? Comment éviter le BO ? Comment s'en relever ? Apprendre à écouter mon corps en grève. Me reconnaître et me reconstruire. **Marie-Ange Gilkens**, accompagnante psychosociale. 1070 BXL. immi_asbl@yahoo.fr - www.immi-asbl.org. 0478 773 669.

[S][Ha] Ateliers « Bien-être et gestion du stress». 4/7, 11/7, 18/7, 25/7 et 1/8. 18h30-19h30. 5 ateliers pour penser à soi et mieux gérer le stress : le stress, c'est quoi ? Les nutriments utiles pour faire face au stress ; l'alimentation qui favorise le bien-être ; avec les huiles essentielles ; par la pensée positive. Chaque atelier comporte une partie théorique et une relaxation. **Barbara Zablocki**,psychologue-sophrologue, auteure du livre « Du stress au bien-être et à la performance» Ed. Edipro. Ligue belge des Sophro-Conseillers. 6200 CHÂTELET. 0477 926 278. barbara.zablocki@gmail.com - www.peoplebusinessdevelopment.com

Hypnose

[S][Bx] Stage Alpha-Initia-

tion à l'auto-hypnose. 10/6. 9h30-18h. Apprendre à utiliser les ressources de son cerveau et maîtriser son subconscient pour faire évoluer sa vie et la relation à son corps. **Astrid Bernaers**, hypnothérapeute. Amethyst Asbl. Le Centre. 1030 BXL. 0491 225 337. info@centre-amethyst.be - www.centre-amethyst.be

[S][Bw] Travail sur soi. 12/6. 15h-17h. Recherches et prises de conscience des blocages du passé. Nettoyage des problèmes, libération des phobies par des techniques d'hypnose et de coaching. **Nathalie Ramelot**, praticienne. Nacris. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0474 682 830. ramelotnathalie@hotmail.com

[S][Bx] Initiation à l'Auto-Hypnose. 14/6. 18h-19h et 16/06. 11h-12h. Nouveau! Découvrir l'hypnose et l'auto-hypnose lors d'une séance pratique dans la Grotte de Sel, une autre façon d'apprivoiser ses ressources. **Pascal Christophe**, sophrologue - hypnothérapeute. La Grotte de Sel. 1040 BXL. 0473 591 698. pascalchristophe@me.com - www.espace-sophrologie.com

[S][Bx] Déclenchez les changements souhaités ! 24/6. 9h30-17h. Formation à l'Auto-hypnose. Modifiez vos comportements, réduisez les prises de poids, phobies, burn out/surmenage. Visualisation créatrice. **Carlos Ydigoras**, psychologue. Centre com. du chant d'oiseau. 1150 BXL. 0472 494 871. carlos.ydigoras.revenga@gmail.com - www.hypnoconnexion.be

Jardiner au naturel

[R][Bw] Journées Main dans la terre. 13/6. 10h-17h. Tous les mercredis. Passer la journée dans un potager à échelle familiale en permaculture - échange de savoirs et de pratiques. **Les Kampagnons**. Les Jardins De Kampana Asbl. 1457 TOURINNES-SAINT-LAMBERT. 010 65 21 98. info@kampana.be - www.kampana.be

Kinésiologie

[S][Bw] Brain Gym -Atelier découverte. 9/6. 10h-12h30. Mouvements simples, rapides, faciles et amusants à exécuter pour stimuler des zones spécifiques de notre cerveau. **Margarete Makiola**, kinésiologue. 1410 WATERLOO. 0479 252 175. info@cristal-in.be - www.cristal-in.be

[S][Ha] Touch for Health 4. 23 au 24/6. 9h30-18h30. 42 tests debout, les émotions et les 5 éléments, faiblesses musculaires bilatérales, points Luo, points d'acupressure, révision TFH 1 - 2 - 3. **Serge Olbregts**, instructeur certifiée TFH. 6061 CHARLEROI. 071 43 55 53. www.hetredor.be

[S][Ha] 3 in 1: Poids/Attente 1. 26/6. Ce poids qui m'empêche d'avancer, m'alourdit et m'oppresse, faut-il attendre encore et encore ou m'en libérer dès maintenant ? Quels schémas derrière ? **Cécile Hancart**, instructrice certifiée en 3 in 1. 6061 MONTIGNIES-SUR-SAMBRE. 071 43 55 53. hetredor@skynet.be

Ecole de Kinésiologie
à Charleroi
agréée chèque formation par R.W.
Autres formations :
Fleurs de Bach, CNV®, Constellations familiales, Reiki,...
www.hetredor.be
071 43 55 53 - 0498 576 490

[S][Ha] 3 en 1 (7) : RIJ- Relation en péril. 30/6 au 3/7. 9h30-18h. Identifier et défuser les perceptions erronées qui nous empêchent de vivre des relations avec les autres et avec nous-même. **Cécile Hancart**, enseignante certifiée 3 en 1 concept. 6061 MONTIGNY-SUR-SAMBRE. 071 43 55 53. hetredor@skynet.be - www.hetredor.be

L'énergétique

[S][Bw] La loi d'attraction dans ma vie. 9/6. 9h30-17h. La loi d'attraction est une loi universelle. Lever les blocages énergétiques présents dans notre corps permet d'attirer ce que nous voulons. **Annie Loosfelt**, fréquences de Brillance, Amanae, sophrologue. 1495 VILLERS-LA-VILLE. 0496 936 261. contact@soinsenergetiques.be - www.soinsenergetiques.be

[S][Ha] e-Nergetic Therapy. 11/6. 9h-18h. Atelier, à la demande, axé sur l'écoute et basé sur des techniques énergétiques par les senteurs, pour vous sentir bien et être mieux dans votre peau ! **Corine Scherpereel**, énergéticienne. 6032 MONT SUR MARCHIENNE. 071 47 81 98. corine.scherpereel@gmail.com - www.e-nergetic-therapie.be. 0473 294 376.

[S][Bx] Gymnastique énergétique selon J.T. Zéberio. 16/6 et 17/6. Exercices d'harmonisation des énergies du système digestif, cardiaque, mental et des voix respiratoires. **Raymond Molon, Francine Proulx**. Centre Com. du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 0479 998 011. ann.coussement@hotmail.com

Lithothérapie

[R][Bx] Cours de Lithothérapie. 9/6. 11h-17h. Cours théoriques et pratiques sur la découverte des pierres majeures et explication de leurs propriétés et utilisation possible. **Stella Ntaho**. 1050 BXL. 0483 662 112 - 0478 632 074. sable12592@yahoo.com

Loisirs verts

[S][Bw] La cuisine aux plantes sauvages. 24/6. 9h30-16h30. Une journée de pur bonheur qui nous plongera au coeur de la nature et de ses bienfaits à la rencontre des plantes sauvages. **Nicole Collins**, spécialiste plantes sauvages. L'Olivier Asbl. 1470 BAISY-THY. 067 77 32 90. smeets.c@skynet.be

Magnétisme

[S][Bx] Magnétisme et radiesthésie. 16/6 ou 7/7. Formations et consultations. Techniques et pratiques du magnétisme et de la télépathie. Radiesthésie : bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras, recherche de per-

sonnes disparues, sourcier. **Denis Magnénaz**. I.r.e.e.v. Centre 58. 1180 BXL. 00 33 1 69 05 40 90. denismagnenaz@live.fr

[S][Ha] Le magnétisme au quotidien. 23/6. 9h30-18h. Apprendre aisément les bases simples du magnétisme, l'appliquer pour améliorer la qualité de son cadre de vie et booster son pouvoir d'achat. **Baudouin Labrique**. 6140 FONTAINE-L'EVÊQUE. 071 84 70 71 - 0475 984 321. info@retrouversonnord.be - www.retrouversonnord.be

[S][Bw] Séance de découverte gratuite. 23/6. Séance d'information sur le Reiki et le Shamaballa suivi d'un «soin test». C'est de la transmission d'une Energie intelligente par les mains. **Frederic Luhmer**, maître Shamballa, enseignant. Coach-Du-Bonheur.be. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 065 32 01 82. frederic.luhmer@gmail.com - www.shamballa-on.be

Marche, trek, rando

[R][Na] Marche consciente. 9/6. 14h-16h30. Mise en place d'un atelier mensuel de pratique du pas conscient. Pour plus de présence à soi, en douceur et un lien tendre avec la terre. **Marie-Hélène Faures**, marche consciente. Itin-Errances. 5000 NAMUR. 0033 9 77 19 66 62 - 0484 213 216. mhfaures@yahoo.fr - www.geode.be

[S][Bx] Marche consciente et marche afghane au quotidien. 12/6. Marche C 12:30-14:30, marche A 14:30-16:30 au parc de Wolvendael. Poss. de séparer les deux ateliers. Simple comme un pas, essentiel comme un souffle ! **Marie-Hélène Faures**, marche consciente. Itin-Errances. Aimer Apprendre. 1180 BXL. 0484 213 216 - 00 33 5 61 69 63 27. mhfaures@yahoo.fr - www.marcheconscienteauquotidien.over-blog.com.

[S][Ha] Atelier de Marche consciente à Namahte. 13/6. 17h30-20h30. Pratique mensuelle du mercredi en nature : quand le pas devient un acte sacré déposé à la terre, une prière de l'instant présent, une Présence à Soi. **Marie-Hélène Faures**, marche consciente. Itin-Errances. Namahte. 6032 MONT SUR MARCHIENNE. 0484 213 216 - 00 33 977 196 662. mhfaures@yahoo.fr - marcheconscienteauquotidien.over-blog.com

[S][Bx] Réveillez nos pieds pour endormir notre mental ! 14/6. 18h30-21h. Automassage et marche consciente. Remettre de la vie dans nos pieds, seule partie du corps en contact direct avec notre Terre-Mère pour calmer le mental. **Marie-Hélène Faures,** marche consciente, Présence en nature, **Marie-Noëlle Vignau-Lous**, masso-thérapeute. 1030 BXL. 0484 213 216 - 0477 766 454. mhfaures@yahoo.fr - lesmains-quiecoutent.be

[S][Bx] Marche consciente et marche afghane. 17/6. 9h45-17h30. Journée-Initiation. Chaque pas devient une pratique psycho-corpo-spirituelle du quotidien en silence, en présence et en détente. Une méditation en forêt. **Marie-Hélène Faures**, marche consciente. Itin-Errances. Forêt qui Soigne. 1160 BXL. 0484 213 216 - 0033 977 19 66 62. mhfaures@yahoo.fr - marcheconscienteauquotidien.over-blog.com

Massage pour Bébé & Femme enceinte

[F][Ha] Formation en Massage prénatal. 15/6, 22/6, 29/6 ou 6/7. 9h30-17h. Spécialisez-vous dans le massage de la femme enceinte en étudiant le massage prénatal. Formation certifiante. Pré-requis en massage corps souhaité. **Ludo De Vriendt**, massothérapeute. 7100 HAINE-ST-PIERRE. 064 26 06 00. info@zengarden.be - www.zengarden.be

Massages Thérapeutiques

[F][Ha] Formation en Massage Amma. 11/6, 18/6, 25/6, 2/7 ou 9/7. 9h30-17h. Formation professionnelle certifiante qui vous permet d'étudier l'art du massage assis (Amma) en disposant d'un support didactique complet et abouti. **Ludo De Vriendt**, massothérapeute. 7100 HAINE-ST-PIERRE. 064 26 06 00. info@zengarden.be - www.zengarden.be

[F][Ha] Formation en Massage Harmonisant. 12/6, 19/6, 26/6 ou 3/7. 9h30-17h. Initiez-vous au massage harmonisant et découvrez le bien-être lié au toucher en étudiant tous les mouvements de base. Niveau 1 ouvert à tous. **Ludo De Vriendt**, massothérapeute. 7100 HAINE-ST-PIERRE. 064 26 06 00. info@zengarden.be - www.zengarden.be

[F][Ha] Formation Massage Hot Stone. 14/6, 21/6, 28/6 ou 5/7. 9h30-17h. Formation professionnelle certifiante en massage aux Pierres Chaudes. Un support didactique complet et le matériel pro adéquat à votre disposition. **Ludo De Vriendt**, massothérapeute. 7100 HAINE-ST-PIERRE. 064 26 06 00. info@zengarden.be - www.zengarden.be

[S][Na] Voyage au centre de l'Être. 15 au 17/6. Massage CénesthésiC et danse, une belle complémentarité pour un voyage au centre de l'Être par la voie du ressenti. Ouvert à toute personne intéressée. **Thinh Hoang-Van,** formateur, fondateur du Massage CénesthésiC, **Corinne Tondeur**, formatrice danse, créativité. Connaissances et Découvertes Asbl. 5380 FORVILLE. 02 346 47 50 - 0497 166 346. massage.cenesthesic@skynet.be

[S][Bw] Formation en Massage du dos à la bougie. 15/6. 10h-16h30. Une composition harmonieuse de massage énergétique et de modelage en douceur, inspirée de l'Inde et de l'Asie. **Michel Van Breusegem**. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

[F][Bw] Massage harmonisant. 15/6 ou 30/6. Massage de relaxation, thérapeutique, décontractant et anti-stress. Formation complète et certifiée pour pratique familiale ou professionnelle. **Philippe Ferbuyt**, massothérapeute et formateur diplômé. 1420 WATERLOO. 02 384 23 50 - 0486 323 229.

info@espaceserenite.be - www.espaceserenite.be

[S][Bx] Massage sensitif belge : perfectionnement 3. 16 au 17/6. 10h-18h. Nouveaux mouvements orientés vers l'écoute du massé, l'intuition et la qualité de présence du masseur. **Carole Urbain**, praticienne en massage sensitif Belge. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.massage-sensitif-belge.be

[S][Bw] Massage énergétique Marmas & points réflexes II. 16 au 17/6. 10h-18h. Apprendre les 107 zones réflexes (marmas) localisation, rôles... et les intégrer dans un massage indien ayurvédique complet. Prérequis : marma 1. **John Marchand**, formateur en Ayurvéda, massage et santé. Curcuma Asbl. Salle de Baulers. 1401 BAULERS-NIVELLES. 0479 787 418. info.curcuma@googlemail.com - www.yoga-ayurveda.be

[F][Bw] Massage aux pierres chaudes. 16/6 ou 28/6. S'adresse aux personnes qui pratiquent déjà une méthode de massage relaxant à l'huile et qui souhaitent se perfectionner avec l'apport des pierres. **Philippe Ferbuyt**, massothérapeute et formateur diplômé. 1420 WATERLOO. 02 384 23 50 - 0486 323 229. info@espaceserenite.be - www.espaceserenite.be

[S][Et] Massage Sensitif Camilli. 17/6. 9h30-17h30. Relaxation, dévpt. personnel, formation aux bases du massage. Ambiance conviviale. Accessible à tous avec ou sans expérience préalable. **Patrick Lennertz**, formateur, psychothérapeute. Centre de Massage Sensitif. F-59000 LILLE. 0475 681 013. patricklennertz@hotmail.com - www.touchercoeur.com

[S][Bw] Massage Pieds Kansu ou Massage mains. 20/6 ou 21/6. Massage traditionnel à partir des zones réflexes et des éléments de la nature. Facile à proposer et à recevoir, avec repas découvertes. Ouvert à tous. **Michel Van Breusegem**. 1460 ITTRE. 0475 894 615 - 067 34 04 48. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

[S][Bw] Cure de Soins Ayurvédiques. 22 au 24/6. Plusieurs massages ou soins ayurvédiques. Au choix : pendant un weekend ou 1/2 journée. Elimination des toxines et régénération du corps à la clé. **Thérapeutes d'Atlantide**. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org - www.altantideasbl.org

[S][Bx] Massage sensitif Belge. 23 au 24/6. 10h-18h. Révision du cycle de base. Pour ceux qui souhaitent réviser et ceux qui envisagent la formation avancée. **Corinne Urbain**, gestalt thérapeute. Salle Danaé. 1050 BXL. 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.massage-sensitif-belge.be

[F][Na] Massage taoiste bien être. 23 au 24/6. 9h-17h. Cycle de formation modulaire sur 6 w-e. Théorie fond de l'énergetique, travail sur les méridiens et qi nei zang, renforce l'organisme et reéquiibre le corps. **Dimitri Jafer**, acupuncteur, praticien tui na. Abbaye de Malonne. 5020 MALONNE. 0496 533 973. tianlonginstitut@hotmail.fr - www.tianlonginstitut.be

[S][Bw] Massage du corps Abhyanga. 23 au 24/6. Massage tradit. ayurvédique du corps, à l'huile, basé sur les chakras. A la portée de tous. Stage convivial à la ferme avec repas découverte. **Michel Van Breusegem**. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

[S][Lux] Massage Sensitif Camilli. 27/6. 19h30-22h30. Initiation aux bases techniques du massage, détente, relaxation. Ambiance conviviale. Accessible à tous avec ou sans expérience préalable. **Patrick Lennertz**, formateur, psychothérapeute. Centre Marina. 6700 ARLON. 0475 681 013. touchercoeur@hotmail.com - www.touchercoeur.com

[S][Bx] Initiation au massage relaxant. 29/6 au 1/7 ou du 6 au 8/7. Apprendre les bases d'un massage relaxant aux huiles avec un toucher en conscience de Soi et de l'Autre. **Tatiana Milkovic**. 1200 BXL. unmomentdesoie@hotmail.com - www.unmomentasoi.be. 0483 438 264.

[S][Et] Massage et nature : stage d'été en France. 30/6 au 4/7. Le massage : pour débutants ou confirmés, nous tisserons des liens par le toucher et le massage. La nature : découverte de la nature avec nos 5 sens. **Corinne Urbain, Régis Verley, Christian Girardet**, gestalt thérapeutes et enseignants en massage sensitif belge, Le Chant de la Source. F-88250 LA BRESSE (Vosges). 02 644 07 48. emsb@skynet.be - www.massage-sensitif-belge.be

[S][Bf] Massage initiatique : massage de l'âme à travers le corps. 30/6. Chemin d'éveil de l'Etre et d'ouverture du cœur par un massage spécifique de nos 4 niveaux de conscience. Nouvelle formation certifiante à partir d'octobre. **Philippe Mouchet**, praticien et formateur. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 472 790. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

[S][Et] Stage résidentiel dans les Cévennes. 2 au 6/7. Massage balinais, tatouage au henné, découverte des chakras, balades, marché local, repas découvertes dans un cadre de charme et une ambiance conviviale. **Michel Van Breusegem**. F-30270 ST JEAN-DU-GARD. 067 34 04 48. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

[S][Lg] Massage douceur du monde – visage (3 jours). 7 au 9/7. 26 manœuvres très raffinées à appliquer sur le visage, le décolleté et le crâne. Des mouvements de massage indien et points sur les méridiens chinois, améliorent la circulation énergétique et libèrent les tensions. **Dominique Jacquemay**, diplômée en médecine Traditionnelle Chinoise. Hotel Mercure. 4000 LIÈGE. 02 347 36 60. dj@lympho-energie.com - www.massagedouceurdumonde.com

[S][Bx] Approche du massage sensuel sacré. 8/7. 10h-17h. Aller à la rencontre de soi et de l'autre par le biais de l'éveil de la sensualité sacrée dans l'amour. **Annie Selis**, praticienne en massage. 1160 BXL. annie@leparfumdescouleurs.be - www.leparfumdescouleurs.be. 0478 968 981.

Médecine Anthroposophique

[F][Bw] Les septaines (21 ans et plus). 11/6 et 17/6. Steiner a «modélisé» le développement par tranches de 7 ans : les potentiels, le dévelopt personnel, la créativité, l'accès à la liberté, la conscience. **Viviane Olbregts**, dr homéopathe formée à l'approche Steiner. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 010 61 86 16. heklore@skynet.be - www.heklore.be

Médecine chinoise

[R][Bw] Tao curatif. 11, 15, 18, 22, 25 ou 29/6. Le lundi à 19h30, le vendredi à 10h. Trouver plus d'équilibre et d'énergie dans la vie. Ressentir le Chi. Libérer les tensions du corps pour se renforcer. **Céline Aschbacher**. 1300 LIMAL. 010 41 43 60. celine@saturnieducerisier.be - www.saturnieducerisier.be

[R][Bw] Tao pour enfants (6-12ans). 14/6, 21/6 ou 28/6. 17h-18h. Apprendre à canaliser et à gérer son énergie, drainer les émotions négatives, développer la concentration et la confiance en soi...un outil pour la vie ! **Céline Aschbacher**.1300 LIMAL. 010 41 43 60. celine@saturnieducerisier.be - www.saturnieducerisier.be

[S][Bw] Journée de Tao. 24/6. 7h-17h. Ecouter le Tao, c'est écouter les pulsations de l'univers au coeur du corps, véritable outil de santé au quotidien en lien avec la nature. **Céline Aschbacher**. 1300 LIMAL. 010 41 43 60. celine@saturnieducerisier.be - saturnieducerisier.be

Méditation

[R][Na] Cours de méditation à la Cité du Dharma. 10/6. 10h-12h30. La méditation, sérénité et altruisme au quotidien. La méditation est un moyen accessible à tous de libérer progressivement l'esprit. **Khenpo Thubten Lodru Nyima**. Dzogchen Gelek Palbar Ling Asbl. Cité du Dharma. 5620 FLORENNES. 0485 021 553. info@belgium.patrulrinpoche.net

[S][Bx] Altitude sons, méditation sonore. 10/6. 10h-12h. Rentrer dans la conscience d'un Soi vibrant et aimant, par les sons et les chants de mantras. **Gwendoline De Wolffs**, accompagnante. La Mamita.. 1170 BXL. 02 660 67 71.

[S][Na] Journée de méditation Vipassana. 10/6. 10h30-18h. Pour s'initier à la pratique intensive. Ouvert à tous. **Marie-Cécile Forget**, enseignante de méditation. Centre Dhammaramsi. 5170 RIVIÈRE. 0474 590 021. info@dhammagroupbrussels.be - dhammagroupbrussels.be

[R][Bx] Cours de méditation. 11/6. 20h-21h30. Sérénité et altruisme au quotidien. Moyen accessible à tous de libérer progressivement l'esprit. **Khenpo Thubten Lodru Nyima**. Centre Dzogchen de Belgique. 1090 BXL. 0485 021 553. info@belgium.patrulrinpoche.net

[R][Bx] Méditation Vipassana BXL. 11/6 au 3/7. 19h-20h30. Tous les lundis et mardis. Soirées de méditation Vipassana tradition bouddhisme théravada. Ouvert à tous. **Marie-Cécile Forget**, enseignante de méditation. Vipassana Montgomery. 1040 BXL. 0474 590 021. info@dhammagroupbrussels.be - dhammagroupbrussels.be

[R][Ha] Cours de méditation. 12/6 et 15/6. Mardi à 10h et vendredi à 20h. Trouver sa place dans la vie et son chemin spirituel, par la méditation, relaxation profonde, contrôle de la respiration. **Patricia Blicq**, enseignante, professeur de yoga. Salle privée. 6180 COURCELLES. 0473 974 320 - 071 35 74 89. patricialasource@gmail.com - www.patricialasource.com

[R][Na] Méditation Vipassana Rivière. 14/6 au 5/7. 19h-20h30. Tous les jeudis sauf jours fériés. Soirées de méditation Vipassana avec instructions. Tradition Bouddhisme théravada. Ouvert à tous. **Marie-Cécile Forget**, enseignante de méditation. Centre de méditation Dhammaramsi. 5170 RIVIÈRE 0474 590 021. info@dhammagroupbrussels.be - www.dhammagroupbrussels.be

[S][Bw] Méditation Sonore. 16/6. 10h-12h30. Au coeur de l'Energie Cristalline. Massage sonore, relaxation profonde, ré harmonisation du corps et de l'esprit, libération des blocages énergétiques. **Patricia Nagant**, sonothérapeute. Centre Cristal-In. 1410 WATERLOO. 0477 697 171. info@cristal-in.be. www.cristal-in.be

[S][Lg] Journée de pleine conscience. 17/6. 9h-17h. Vivre pleinement l'instant, ici et maintenant selon l'enseignement de Thich Nhat Hanh, du village des Pruniers : méditation, partage, repas en silence. **Oriella Distefano**. Abbaye des bénédictines. 4000 LIEGE. 0496 670 516. centrezendeliege@gmail.com - centrezendeliege.blogspot.com

[S][Na] Retraite intensive de méditation Vipassana. 22/6 au 15/7. 19h-14h. Retraite vipassana sous la direction du **Sayadaw U Pannasami**, maître de méditation Vipassana du Saraniya Dhamma Meditation Center de Manchester. Traduction vers le français. Jean-Paul Bouchoms. Centre Dhammaramsi. 5170 RIVIÈRE (NAMUR). 32(0)476 600 847. jp.bouchoms@skynet.be - www.dhammagroupbrussels.be

[S][Bx] Introduction à la méditation. 23/6. 9h30-18h. Des outils facilitateurs pour apprendre à méditer spontanément dans la vie de tous les jours. **Christine Tourneur,** psychologue et art thérapeute, **Patrick Hoelen**, musicien et art thérapeute. Coeur.com Asbl. Centre 58. 1180 BXL. 067 84 43 94. regine.parez@skynet.be - www.productionscoeur.com

[S][Et] Méditation et connaissance de soi. 30/6 au 6/7 ou du 9 au 15/7. Se recentrer, revenir à l'essentiel pour un apaisement du coeur et de l'esprit. Temps de

retraite. Accompagnement individuel possible. Marche méditative. **Michel et Marie-Noëlle Ruyssen-Watelet**. F-26220 DIEULEFIT (DRÔME PROVENÇALE).. 0033 4 75 46 84 63 - 0033 6 89 36 21 88. mruyssen@yahoo.com - www.colline-et-cypres.fr

Méthode de Libération des Cuirasses

[S][Bx] Ma relation à l'Amour. 10/6. 9h30-17h. Atelier pour rencontrer et transformer les mécanismes inconscients qui nous bloquent dans notre relation à l'Amour. **France-Angélique Guldix**. Centre du Pérou. 1170 BXL. 0479 505 184. france.guldix@skynet.be - www.franceguldix.be

[S][Fl] L'intelligence du corps face au stress. 9/6 et 23/6. 9h30-17h. L'intelligence du corps permet un changement de positionnement intérieur et, ainsi, soutient la transformation de notre stress. **Agnès Kirsch,** praticienne MLC et IT, lic. en kinésithérapie, **Guilaine De Pas**, comédienne, thérapeute et formatrice. Salle Vie-Taal. 8020 OOSTKAMP. 0472 396 925 - 0492 943 555. kirsch.agnes@gmail.be; guilpas@telenet.be - www.alarencontredesoi.be - www.vivesvoies.be

[S][Bx] Retrouver l'artiste. 17/6. 9h30-17h. «Tous les enfants sont des artistes, le problème c'est de le rester une fois adulte». Pablo Picasso. Pourtant l'enfant artiste n'est pas loin ... **France-Angélique Guldix**, praticienne MLC. Centre com. du chant d'Oiseau. 1150 BXL. 02 675 27 75. france.guldix@skynet.be - www.franceguldix.be

[S][Bx] Séance d'exploration de la MLC. 2/7 et 9/7. 19h45-20h45. Pour une rencontre avec son corps et avec soi-même par des mouvements doux, lents et profonds. **France-Angélique Guldix**, praticienne MLC. Centre com. du chant d'Oiseau. 1150 BXL. 02 675 27 75. france.guldix@skynet.be - www.franceguldix.be

Méthode Feldenkrais

[R][Bx] Méthode ECHO (Eveil à la Conscience Holistique par le mouvement minimal). 12/6. 18h-19h. Tous les mardis. Approche sensible et somatique, la Méthode ECHO permet, par le mouvement, d'être plus présent à soi-même et au monde extérieur. **Arnaud Van De Cauter**, professeur de la méthode ECHO au Conservatoire Royal de Mons. 1190 BXL. lejardindeshesperides@skynet.be - www.lejardindeshesperides.be. 02 675 71 62.

[R][Ha] Méthode ECHO Eveil à la Conscience Holistique par le mouvement minimal. 13/6. 18h40-19h40. Tous les mercredis. Approche sensible et somatique, la Méthode ECHO permet, par le mouvement, d'être plus présent à soi-même et au monde extérieur. **Arnaud Van De Cauter**, professeur de la méthode ECHO au Conservatoire Royal de Mons. Le Jardin Des Hesperides. 7500 TOURNAI. 02 675 71 62 - 0499 144 899.

Méthodes de Communication

[S][Bx] Ecouter et se faire entendre. 11/6, 18 et 25. 19h-22h15. Eviter les 12 obstacles à la communication pour des relations détendues sans jeux de pouvoir. Réagir efficacement face aux comportements inacceptables. **Marion Ceysens**. 1180 BXL. 02 374 42 93. marion.ceysens@cpossible.be - www.cpossible.be

Méthodes Naturelles de Santé

[S][Bw] Vivre la ménopause dans la plénitude. 15/6. S'aider par une approche naturelle, des compléments alimentaires et des hormones naturelles. Gestion des désagréments liés à la ménopause. **Hilda Vaelen**, réflexologue-naturopathe Cenatho Paris. L'Olivier Asbl. 1470 BAISY-THY. 067 773 290. smeets.c@skynet.be

Mindfulness (Pleine Conscience)

[S][Lg] Stage d'ateliers pratiques sur le pouvoir du moment présent. 23 au 24/6. 9h30-17h30. Un nouveau séminaire inspiré d'Eckhart Tolle. La présence en relations. Les relations, des révélateurs puissants. **Pascal Hastir**, formateur - Québec. 4000 LIÈGE. 0498 874 991. pepitesdebonheur@me.com - www.pepites-de-bonheur.be

[S][Na] Méditation et danse. 8/07. 13h-18h. Un dimanche après-midi no stress pour découvrir la pratique de la méditation de pleine conscience (mindfulness) et la biodanza.. **Pascal Cambier,** professeur de biodanza et **Hilde Buytaert,** gestalt thérapeute, animatrice d'ateliers de méditation de pleine conscience. 5000 NAMUR. 0484 727 535 pascal.cambier@maisonecologie.be

Modelage & Sculpture

[S][Na] Stage de céramique : Eté. 2 au 7/7. Intergénérationnel dès 7 ans ou accompagné : découvrir, sentir, créer grâce à une argile d'exception dans un atelier professionel. Héberg poss.. **Françoise De Backer**, céramiste, sculpteur. 5380 FERNELMONT. 0484 772 310. portedupelerin@hotmail.com - www.portedupelerin.com

Musicothérapie & Travail avec les sons

[S][Bw] Méditation Sonore avec les Bols Tibétains. 12/6. 20h-21h15. Différents instruments à vocation «thérapeutique» vont vous emmener vivre un grand voyage initiatique et un véritable concert de bien-être! **Henri-Denis Golenvaux**, musicien et sonothérapeute. Julie Van Brabant. 1370 JODOIGNE. 0495 366 172. yoga@santosha.be - www.sonologie.be

[S][Bx] Pineal Tonings : activation de l'ADN par le son. 24/6. 10h-12h45. Pratique de nettoyage et activation de l'ADN par des tonings agissant directement sur la glande pinéale. La force du groupe au service de l'évolution. **Eva Van Den Broeck**, enseignante et praticienne en harmonisations

énergétiques. The Bridge of Singing Light. Salle Etincelles. 1060 BXL. 02 344 76 00. eva.michaele@skynet.be

[S][Bx] Yoga & Sound relaxation. 1/7. 10h30-12h30. Venez chaque mois pratiquer 1h de yoga puis vibrer 1h aux douces vibrations des bols tibétains, des gongs, aquaphone, timbale océane...2h de pur bonheur ! **Henri-Denis Golenvaux,** sonothérapeute, **Susie Jones**, professeur de yoga. 1000 BXL. 0479 566 934. jokingjones@hotmail.com - www.sonologie.be

Musique

[R][Bx] À tambours battants – 4 à 6 ans. 11/6. Les lundis à 16h30 ou 17h. L'enfant apprend à scander des mots avec les mains puis avec les instruments, à aiguiser son sens du rythme. Place aux tambours, maracas et claves. **Martin Michiels, Laurent Vigneron**, musiciens-intervenants. 1190 BXL. 0484 620 823. info@remua.be - www.remua.be

[R][Bx] Orchestre Abracadabrant Junior – 6-12 ans. 13/6. 16h-17h30. Les mercredi. L'enfant choisit parmi les flûtes, clarinettes, saxophone, claviers... L'orchestre se forme ensuite : apprentissage technique, écoute de chacun. **Elisabeth Dewolf**, musicienne-intervenante. 1190 BXL. 0484 620 823. info@remua.be - www.remua.be

[R][Bx] Cours de violon 6 à 10 ans. 15/6. 17h30-18h30. Les vendredis. Ce cours pour débutants permet d'apprendre la musique par le violon «de bouche à oreille» par imitation, dans la tradition orale. **Chantal Boulanger**, violoniste. 1190 BXL. 0484 620 823. info@remua.be - www.remua.be

[R][Bx] Ensemble de musique traditionnelle celtique et québécoise. 15/6. 19h-20h. Les vendredis. Se lancer dans un groupe de musique traditionnelle «guidé» pour adultes et jeunes (15+) qui chantent ou jouent d'un instrument. **Chantal Boulanger**,musicienne-intervenante. Espace ReMuA. 1190 BXL. 0484 620 823. info@remua.be - www.remua.be

[S][Bw] Initiation à la harpe. 28/6. 10h30-12h. Les jeudis. S'initier à la harpe (apprentissage simple et progressif) et après la 1ère séance, le plaisir de jouer une pièce. **Katia Van Loo**. La Maison Des Notes Asbl. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 010 61 76 04. katiavanloo@yahoo.fr - www.harpe.be

Naturopathie

[S][Bw] Choisir son eau. 11/6. 9h30-16h15. L'eau est le meilleur remède pour la santé à condition qu'elle soit pure, vivante et assimilable par notre organisme. Approche des différentes eaux. **Christiane Smeets**, naturopathe. L'Olivier Asbl. 1470 BAISY-THY. 067 77 32 90. smeets.c@skynet.be - www.lolivier.net

[S][Bw] Votre beauté au naturel. 14/6 et 21/6. 9h-16h30. Apprendre à rayonner sa beauté intérieure avec les cosmétiques naturels pour les soins quotidiens, plus un soin visage adapté à votre type de peau. **Hilda Vaelen**, naturopathe, aromatologue. L'Olivier asbl. 1470 BAISY-THY. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be - www.terreinterieure.be

[S][Bw] La Ménopause, âge d'or de la Femme. 15/6 et 22/6. 9h-16h30. Comment gérer, par une approche naturelle, les désagréments de la femme pré ménopausée : bouffées de chaleur, fatigue, état dépressif, ostéoporose... **Hilda Vaelen**, naturopathe, aromatologue. L'Olivier asbl. 1470 BAISY-THY. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be - www.terreinterieure.be

CURES DE REVITALISATION
W.E. & séjours, de juillet à septembre
www.ressourcement.info/ateliersaphir
Anne Denis 02 649 83 06

[S][Bw] Cure de revitalisation. 8/7. 10h-17h. Jus de légumes onctueux, pratiques de détoxination et d'équilibration des énergies. **Anne Denis**, naturopathe-auteure. Atelier Saphir. La Serre. 1350 JANDRAIN. 02 649 83 06. adsaphir@gmail.com - www.ressourcement.info/ateliersaphir

Nutrithérapie

[S][Bw] Ateliers Culinaires actifs. 12/6 et 19/6. 9h30-15h. Basés sur la bio-chrono-nutrition-cellulaire. Ouvrons nos yeux, nos oreilles, nos papilles, apprivoisons nos allergies, la nature et la santé sont la vie ! **Michèle Maison,** naturopathe, fille de Chef-Coq, **Lucie Bailleux**, nutrithérapeute. La boite à outils. 1325 CORROY-LE-GRAND. 02 267 40 60 - 0472 85 83 95. mami@eutonietobe.net - www.eutonietobe.net

Olfactothérapie

[S][Bx] Les Quantiques. 20/6. 9h-16h. Aromathérapie psycho-émotionnelle avec les contes et le tarot. **Fabienne De Vestel**, aromathérapeute. 1160 BXL. 02 660 07 81 - 0473 372 836 . fabienneinde@gmail.com

PCI : Psychologie Corporelle Intégrative

[S][Bw] Atelier découverte de la PCI. 30/6 au 1/7. 9h15-17h. 2 jours pour expérimenter la présence à soi et à autrui, la respiration, la conscience corporelle, les frontières, la vitalité... Ipci Belgique. CPAS. 1457 WALHAIN-ST-PAUL. 0478 027 724. info@ipci.be - www.ipci.be

PhotoReading

[S][Bx] PhotoReading. 16/6, 7/7, 8/7 et 22/7. Lisez plus en moins de temps ! Votre cerveau est capable, en quelques minutes, de stocker l'essentiel d'un texte dans la mémoire à long terme. **Marion Ceysens**. 1180 BXL. 02 374 42 93 - 0475 901 674. marion.ceysens@cpossible.be - www.cpossible.be

Phytothérapie

[S][Lg] Les plantes et nous. Préparations.... 8 au 9/7. 10h-17h. 2 journées consacrées à la préparation de produits d'usage courant et de bien-être : crème, savon, dentifrice, huiles de massage ... **Rena Bartoletti**, pharmacienne. 4537 VERLAINE. atelierdutriangle@hotmail.com -

www.atelierdutriangle.be. 0477 606 685.

Présence à soi

[S][Bf] Marche consciente & pratiques psycho-corporelles. 10/6. 14h-16h. En forêt, pratiquer la marche consciente associée à des pratiques psycho-corporelles pour régénérer notre joie de vivre. Rdv à Ressourcements. **Joëlle Thirionet**, thérapeute psycho-corporelle. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 info@ressourcements.be - www.ressourcements.be. - 0475 935 039.

[S][Bf] Pratiques de centrage et méditation unifiant corps, esprit, coeur et âme. 11/6. 19h-21h. S'ancrer au quotidien pour renforcer sa sécurité intérieure, sa sérénité et paix intérieure en trouvant dans les sensations de son corps sa stabilité. **Joëlle Thirionet**, thérapeute psycho-corporelle. Centre Ressourcements. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 935 039. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

[S][Bx] Conversations autour d'une théière. 14/6. 20h-22h. Thés, douceurs, discussions sur des sujets qui nous tiennent à coeur. Echanges, partages, informations. Thème : «Souvenirs de (ré)incarnation» **Marie-Ange Gilkens**, accompagnante psychosociale. Asbl Immi. 1070 BXL. 0478 773 669. immi_asbl@yahoo.fr

[R][Bx] Ecoute Intérieure. 15 au 29/6. Tous les vendredis à 18h et 20h et sur rendez-vous. Découvrir notre univers intérieur et nos réponses personnelles. Installer paix et sécurité. **Marie-Ange Gilkens**, accompagnante psychosociale. 1070 BXL. 0478 773 669. immi_asbl@yahoo.fr - www.immi-asbl.org

[S][Lg] Ateliers pratiques sur le pouvoir du moment présent. 19 au 20/6. 9h30-17h30. Un nouveau séminaire inspiré d'Eckhart Tolle. La dissolution de la souffrance. **Pascal Hastir**, formateur - Québec. Catherine Joly. 4000 LIÈGE. 0498 874 991. pepitesdebonheur@me.com - www.pepites-de-bonheur.be

Psychanalyse corporelle

[S][Ha] Session de psychanalyse corporelle. 14 au 17/6. 9h-18h. Revivre son passé par le corps sans interprétation. Se réconcilier avec son histoire et sa famille pour améliorer son présent. Session de 3 ou 5 jours. **Catherine Berte**, docteur en sciences, psychanalyste corporelle. Salle de psychanalyse corporelle. 7951 TONGRE-NOTRE-DAME. 068 57 02 11. catherineberte@swing.be

Psycho-énergie

[S][Lg] Le voyage du héros. 23 au 24/6. 10h-17h30. C'est trouver les ressources ; rencontrer nos guides et nos mentors ; affronter et transformer nos ombres ; relever les défis de la vie... **Martine Struzik**, thérapeute - formatrice. Espace plan B. 4430 ANS. 0485 937 639. info@approche-psychoenergetique.com - www.approche-psychoenergetique.com

Psychologie Transpersonnelle

[S][Lux] Réconciliation avec l'Enfant Intérieur. 16 au 17/6. Un week-end de rencontre avec l'enfant intérieur durant la période de 2 à 6 ans. Identité sexuelle. Limites. Différentiation et opposition. **Richard Verboomen**, formateur en Coaching Intégral. Now1. 6940 DURBUY. 0475 495 112. richard@now1.info - www.now1.info

Qi-Gong

[R][Na] Qi gong - Cours longue durée à Namur. 10/6. 9h-17h. 1 dimanche/mois. Formation professeurs de Qi Gong thérapeutiques selon la philosophie médicale chinoise. Art de vivre & Développement personnel. **Laurence/Sara Visee, Sara Piette, Jacqueline Pira**. Ecole Belge de Qi Gong Traditionnel Asbl. 5020 FLAWINNE. 0478 815 227. ebqgt@hotmail.com - www.ecoledeqigong.be

[R][Bw] L'Art du Chi-Méthode Stévanovitch. 10/6 au 9/9. Cours hebdomadaires du lundi au jeudi (voir détails sur site) Qi Gong 8 Brocarts-11 exercices chinois de santé-respiration-relaxation-posture, Tantien (centre du corps)-renforcement-tonification-assouplissement. Cours à Bousval, Rhode St Genèse, Plancenoit, Boisfort et LLN. **Christian Michel, Ute Neumann**. Asbl L'Art du Chi-Bw-Bxl. 1410 WATERLOO. 067 33 15 50. christian@artduchi.com - www.artduchi.be/christian

[R][Bx] NEI YANG GONG. 11/6. Qi Gong pour nourrir l'intérieur. Tous les lundis de 12h30 à 13h30 et tous les mardis 19h00 à 20h00. **Thesy De Keukelaere**, professeur. Life Care Centre Asbl. 1060 BXL. 02 649 62 37. nicole.bauffe@lifecarecentre.be

[R][Lg] Qi Gong. 11/6. 10h30-11h45. Tous les lundis. La danse de l'énergie ... Un art de vivre en harmonie avec les lois de l'univers. **Geneviève Gustin**. L'Elemen'Terre Asbl. 4601 ARGENTEAU. 04 379 53 58. welcome@lelementerre.be - www.lelementerre.be

[R][Bx] SHI ER DUAN JIN. 12/6. Qi Gong méditatif. A la rencontre de soi, tous les mardi de 10h00 à 11h00 et de 18h00 à 19h00. **Thesy De Keukelaere**, professeur. Life Care Centre Asbl. 1060 BXL. 02 649 62 37. nicole.bauffe@lifecarecentre.be

QI GONG
Cours hebdomadaires, ateliers anti-stress, stages
Alma EGUIA
info & inscription
0477 83 81 20
aeguia@gmail.com

[R][Bx] DAO YIN BAO JIAN GONG. 12/6 ou 15/6. Qi Gong Général du Yang Sheng Gong. Tous les mardis de 14h00 à 15h00 et tous les vendredis de 19h00 à 20h00. **Thesy De Keukelaere**, professeur. 1060 BXL. 02 649 62 37. nicole.bauffe@lifecarecentre.be

[R][Bx] HUI CHUN GONG. 12/6. Méthode Taoïste de longévité. Tous les mardis de 12h30 à 13h30 et tous les mercredis de 19h00 à 20h00. **Thesy De Keukelaere**, professeur. Life Care Centre Asbl. 1060 BXL. 02 649 62 37. nicole.bauffe@lifecarecentre.be

[R][Na] Qi Gong, cours hebdomadaires à Namur. 12/6. 18h30-19h30. Chaque mardi soir. Exercices de base de Qi Gong thérapeutique. **Marcel Delcroix**, sinobiologue. Fédération Belge de Qi Gong Asbl. 5000 NAMUR. 0475 334 148. www.qigong-fede.be

[R][Lg] Qi Gong, cours hebdomadaires à Liège. 12/6. 18h30-19h30. Chaque mardi soir. Exercices de base de Qi Gong thérapeutique. **Marie Hélène Bertrand**, professeur de Qi Gong. Fédération Belge de Qi Gong Asbl. Espace Belvaux. 4030 GRIVEGNEE. 0475 334 148 - 0474 956 301. www.qigong-fede.be

[R][Bx] DA CHENG QUAN. 14/6. Posture de l'arbre-maîtrise du Qi originel. Tous les jeudis de 10h00 à 11h00. **Thesy De Keukelaere**, professeur. 1060 BXL. 02 649 62 37. nicole.bauffe@lifecarecentre.be

[R][Bx] Les Qi Gong du Health Qi gong. 14/6. BA DUAN JIN - WU QIN XI - YI JIN JING - LIU ZI JUE. Tous les jeudis de 19h00 à 20h00 et tous les vendredis de 12h30 à 13h30. **Thesy De Keukelaere**, professeur. 1060 BXL. 02 649 62 37. nicole.bauffe@lifecarecentre.be

[R][Na] Qi Gong, cours hebdomadaires à Namur. 14/6. 18h-19h. Chaque jeudi soir. Exercices de base de Qi Gong thérapeutique - les marches thérapeutiques. **Marcel Delcroix**, sinobiologue. Fédération Belge de Qi Gong Asbl. 5000 NAMUR. 0475 334 148. www.qigong-fede.be

[R][Lux] Chi-Kung & Méditation. 14/6, 21/6 ou 28/6. 19h30-21h30. Tous les jeudis, venez pratiquer (1h) les mouvements doux et fluides du chi-kung, puis la méditation guidée (1h). Soirées fabuleuses, prix démocratique! **Henri-Denis Golenvaux**, professeur de Chi-Kung. Espace 'Chi. 6940 DURBUY. 0474 656 807. henrigol@gmail.com - www.sonologie.be

[R][Na] Qi Gong à Namur. 15/6. 18h-19h30. Les vendredi. Pour aider à rétablir la santé et la quiétude. 8 brocharts, massages tuina, 6 sons de guérison, méditation. **Sara Piette**, professeur de Qi Gong. Ecole Belge de Qi Gong Traditionnel. 5000 NAMUR. 0486 132 106. ebqgt@hotmail.com - www.ecoledeqigong.be

[S][Lg] Journée Harmonie Corps-Esprit. 17/6. 9h30-17h30. Venez découvrir la puissance du geste et les bienfaits-santé du mouvement doux et fluide (conférence-atelier). **Jean-Jacques Hanssen**, membre du collège des enseignants de l'ITEQG. La Recherche du Tao-Asbl Jeunesse & Sports. Hall Omnisports. 4821 ANDRIMONT. 0487/63.15.96. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

[S][Lg] Chi-Kung & Méditation. 25/6. 20h-22h. 1h de Chi-Kung pour une bonne circulation de l'énergie. Puis méditation pour se centrer dans un travail d'intériorité et de contact avec l'Etre ! **Henri-Denis Golenvaux**, professeur de Chi-Kung. Marie De Fauconval. 4280 HANNUT. 0483 024 740. mariedefauconval@yahoo.fr - www.sonologie.be

[S][Na] Stages à Namur. 7 au 8/7. 9h-17h. Stage d'enseignement pratique de qi gong thérapeutique selon la philosophie médicale chinoise. **Marcel Delcroix**, sinobiologue. Federation Belge de Qi Gong Asbl. 5000 NAMUR. 0475 334 148. francine_kumps@hotmail.com - www.qigong-fede.be

Radiesthésie

[S][Bx] Formations en radiesthésie. 16/6 ou 7/7. Techniques et pratiques du magnétisme et de la télépathie. Radiesthésie : bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras, recherche de personnes disparues, sourcier. Consultations. **Denis Magnenaz**. I.r.e.e.v. Centre 58. 1180 BXL. 00 33 1 69 05 40 90. denismagnenaz@live.fr

[S][Lg] Formation et perfectionnement à l'Antenne Lecher CEREB. 16/6. 9h-17h30. Atelier exceptionnel. Comment utiliser l'Antenne Lecher en : 1. - Biorésonance, 2. - Biocompatibilité, 3. - Qualité énergétique des produits, 4. - Contrôle des aliments. **Michel Lespagnard,** ing. élec., géobiologue, bio énergéticien, concepteur de l'antenne CEREB, **Michel Navez**, acuponcteur, bio énergéticien. Centre Culturel. 4432 ANS- ALLEUR. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be

[S][Ha] Atelier exceptionnel de formation et perfectionnement à l'Antenne Lecher CEREB. 24/6. 9h-17h30. Comment utiliser l'Antenne Lecher en : 1. - Biosrésonance, 2 - Biocompatibilité, 3- qualité énergétique des produits , 4 - contrôle des aliments. **Michel Lespagnard,** ing. Élec., géobiologue, **Michel Navez**, acuponcteur, bio énergéticien. Centre Culturel. 6200 CHÂTELET. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Rebirth

[R][Bx] Soirée de Respiration Consciente. 19/6. 20h-22h30. Apprendre à respirer en conscience. Inspirer et s'ouvrir pleinement à la Vie, expirer et lâcher-prise. **Philippe Wyckmans**, psychothérapeute. Conscience Au Quotidien. 1180 BXL. 0476 799 409. respire@consciencequotidien.com - www.consciencequotidien.com

Reconnexion

[S][Et] Les formations de la Reconnexion. du 11 au 12/6. La révolution en guérison ! Niveau i/ii-2012 (les 8 au 10/06) Niveau III les 11 et 12/06. Pour apprendre la maîtrise de la guérison des autres et de soi-même ! Traduction en français ! **Eric Pearl**, fondateur de la Reconnexion. Bliz Events. NL-1011 AMSTERDAM. +31 35 888 46 28. info@blizevents.com - www.blizevents.com

Réflexologie

[F][Bx] Réflexologie III. 23 au 24/6. Certification (WEIII). Praticien(ne). Réflexothérapeute (pré requis : we I et II). Massage réflexes (pieds,

ADIEU BIOMAGNÉTISME HUMAIN **VIVE L'ONDOBIOLOGIE !**

ADIEUX BIOMAGNÉTISEURS **VIVE LES ONDOBIOLOGUES !**

Ces nouveaux termes sont mieux adaptés et plus scientifiques que les anciens noms Biomagnétisme Humain et Biomagnétiseur, dont la consonance ne se différenciait pas assez du mot magnétisme et des magnétiseurs, restés trop proches de l'ésotérisme.

Jean-Marie BATAILLE

Je vous offre de pérenniser mes découvertes en apprenant mes Pouvoirs Faire, capables d'apporter la santé, sans arrêter les traitements.

Vous deviendrez

ONDOBIOLOGUE

DRAINOLYMPHOLOGUE

BIOCHIRURGIEN

Moyens très efficaces du futur

Certificats de stages

Venez en parler avec des stagiaires et assister à des opérations en direct un vendredi à 14h00

S'inscrire au préalable.

Tél : 01 43 40 07 95

Après paiement des

1 537€ par stage, **1 000€** seront déduits du prix de votre formation en **BIOCHIRURGIE.**

Coût final de chaque stage : **537€**

Cette opportunite concerne :

- Les Hommes et Femmes de toutes conditions.
- Les médicaux et paramédicaux à la recherche de méthodes d'avenir fiables et très efficaces.
- Tous ceux qui veulent vivre autre chose de plus passionnant que leur sort actuel. Il faut 6 000 Ondobiologues en France, 1 pour 10 000 habitants.
- Toute personne qui souhaite créer son propre emploi indépendant, à plein temps ou partiel, sans connaissances spéciales.
- Les retraités qui envisagent de bien rentabiliser leur propre temps libre en l'occupant utilement.
- Certains humanistes qui aimeraient partir dans le Tiers-monde pour aider les malades démunis, grâce aux moyens salutaires et providentiels de notre Médecine à Mains Nues qui ne coûte rien !

Merci de m'adresser la documentation gratuite !

Retournez ce coupon sans affranchir, à :

IFACE - LIBRE REPONSE 10924 - 75568 PARIS CEDEX 12

- Tél. : 01 43 40 07 95 • Fax : 01 43 44 57 15
- www.ondobiologie.com • email : contact@ondobiologie.com

NOM et prénom : .....

Adresse : .....

.....

Ville : .....

Code Postal : ..... Tél. : .....

mains, tête) + Aromathérapie. **Nelly Corman**, formatrice. Atelier Nelly Corman. 1170 BXL. 02 673 62 11. ateliernellycorman@gmail.com - users.skynet.be/bk237888

Reiki

[F][Ha] Initiation reiki 1. 9 et 10/6 ou du 23 au 24/6. 10h-17h. Apprendre à connaître et utiliser les bienfaits de l'énergie universelle par imposition des mains pour soi ou les autres. Maît/ens R.Usui. **Valérie Brunieaux**. Le Ravel. 7181 ARQUENNES. 0494 549 936. dojo511@hotmail.com - www.belgiquereiki.be

[S][Bx] Le Reiki Occidental. 16 au 17/6. Niveau 2 ou Niveau 3. Nous poursuivons l'aventure du Reiki Occidental avec de nouvelles connaissances pour une pratique approfondie. **Patricia Antigne**, enseignante et praticienne en Reiki Occidental. 1050 BXL. 0473 382 985. www.reikibruxelles.be

[R][Bx] Cours de Reiki et de massothérapie. 16/6 au 22/12 ou du 17/6 au 23/12. 11h-17h. Cous théoriques et pratiques dispensés par un maître Reiki. **Stella Ntaho**. 1050 BXL. 0483 662 112 - 0478 632 074. sable12592@yahoo.com

[F][Ha] Initiation Reiki 3 - maîtrise. 16 au 17/6 ou du 30/6 au 1/7. 10h-17h. Apprendre à devenir un maître Reiki, un pas de plus vers l'équilibre pour soi et pour les autres. Maît/ens.Reiki Usui trad. Diplôme et suivi. **Valérie Brunieaux**, maître enseignante Reiki Usui traditionnel. Le Ravel. 7181 ARQUENNES. 0494 549 936. dojo511@hotmail.com - www.belgiquereiki.be

[S][Bx] Initiation Reiki Usui niveau 1. 16 au 17/6. 9h30-17h. Se réunifier à l'énergie de Vie. Utiliser cette puissance de transformation pour soi et pour les autres. Guérison par l'Amour infini de la Source. **Daisy Croes**, maître Reiki Usui, psycho sociologue. Résidence Magnolias. Allée des Freesias, 3. 1030 BXL. 02 242 61 63 - 0496 437 655. daisy.croes@memotek.com - sourcedevie.be

[S][Ha] Reiki - 1er degré. 16 au 17/6. 9h30-17h. Accessible à tous, il nous permet de canaliser et transmettre l'énergie universelle pour nous et pour d'autres (personnes, animaux, plantes,...). **Maud Pelgrims**, maître Reiki Usui. 6061 CHARLEROI. 071 43 55 53. hetredor@skynet.be - www.hetredor.be

[S][Ha] Reiki 2ème degré. 20 au 21/6. 9h30-17h. Grâce aux symboles, il permet d'entrer en contact de façon plus profonde avec soi-même ainsi qu'avec le receveur. **Cécile Hancart**, maître Reiki. 6061 MONTIGNIES-SUR-SAMBRE. 071 43 55 53. hetredor@skynet.be - www.hetredor.be

[S][Na] Reiki niveau 1. 23 au 24/6. 10h-17h. Le Reiki Usui est une méthode ancestrale qui permet de diriger l'énergie, là où elle est nécessaire en canalisant l'énergie sous sa forme la plus pure. **Isabelle Croisiau**, psychologue, thérapeute. La ferme de Vevy Wéron. 5100 WÉPION. info@isabelle-croisiau.be - www.isabelle-croisiau.be. 0493 193 662.

[S][Bx] Niveau 1 - Reiki Occidental. 23 au 24/6. 9h30-18h. Niveau 1. Se relier aux courants de vie actifs autour de nous pour renforcer notre corps énergétique, apaiser la psyché et dynamiser le corps physique. **Patricia Antigne**, enseignante et praticienne en Reiki Occidental. 1050 BXL. 0473 382 985. patricia.antigne@gmail.com - www.reikibruxelles.be

[S][Lg] Reiki 1 : Shoden La voie du Maître. 23 au 24/6. 9h-18h. En plus de l'apprentissage des soins énergétiques, une partie du stage sera axée sur la pratique des 5 Gokaïs. Perle de sagesse héritée de Mikao Usui. **Gérald Sundermann**, enseignant Reiki Usui Traditionnel. Centre Namaste. 4351 HODEIGE (CRISNÉE-WAREMME). 0486 863 839. centre.namaste@me.com - www.reiki-usui.be

[S][Bx] Deuxième degré Reiki. 23 au 24/6. 10h-18h. Nous découvrirons différents symboles, leurs fonctions et leurs fréquences énergétiques. Nous apprendrons à travailler à distance et dans le temps. **François Braibant**, enseignant Reiki. Centre Essential Feeling. 1180 BXL. 0472 675 904. www.reiki-belgique.be

[S][Bx] Amatsu, Energétique Chinoise et Reiki. 30/6. 14h-18h. Amatsu, cet art ancestral Japonais, permet par des manipulations légères d'équilibrer les mouvements énergétiques du corps. Maintenant à BXL. **Gérald Sundermann,** praticien énergétique chinoise, enseignant Reiki Usui Traditionnel, **Hugh Murphy**, praticien Amatsu. Centre Namaste. 1160 BXL. 0486 863 839. centre.namaste@me.com - www.reiki-usui.be

[S][Lg] Reiki Usui Traditionnel Portes-Ouvertes. 1/7. 14h-18h. Le Reiki procure un véritable mieux-être. Il permet de traiter tant les troubles physiques que de libérer les blocages émotionnels. **Gérald Sundermann**, enseignant Reiki Usui Traditionnel. Centre Namaste. 4351 HODEIGE. 0486 863 839. centre.namaste@me.com - www.reiki-usui.be

Relation d'aide

[R][Et] A la recherche des Emotions 1. 7/7. 9h15-17h. A la découverte de nos émotions par rapport à nos douleurs exprimées dans notre corps physique. Clef d'ouverture à la compréhension des messages. **Manuel Hita Cortes**, acupuncteur. Altha. Am Schmettbesch-Novelia-Maisons de Soins. L-3872 SCHIFFLANGE. 00352 621 29 22 11. herbeuval.sylvianne@altha.lu - www.altha.lu

Relaxation

[R][Bx] Atelier relaxation : le Soleil en Soi. 11/6, 12/6 ou 24/6. 18h15-19h30. Découverte dernier dimanche du mois. Groupe les lundis et mardis soirs. Le'Soleil en Soi' : le potentiel de se sentir Vivant. Max 4 pers. **Tatiana Milkovic**. 1200 BXL. 0483 438 264. unmomentdesoie@hotmail.com - www.unmomentasoi.be

[R][Bx] Groupe de relaxation.

11/6, 12/6 et 24/6. Le soleil en soi. Ateliers découverte de 2h tous les derniers dimanches du mois. Matin et après-midi. Groupes réguliers tous les lundis soirs et mardi soirs. 4 personnes max. **Tatiana Milkovic**. 1160 BXL. 0483 438 264. unmomentdesoie@hotmail.com - www.unmomentasoi.be

[S][Bx] Week-end bien-être, antistress et santé. 16 au 17/6. Reboostez votre énergie, retrouvez votre santé et oubliez le stress. Respirations, relâchement et prise de conscience du corps, méditations guidée. **Françoise Akis**, thérapeute en énergétique. La Maison du Bonheur. 1060 BXL. 0477 260 622. francoise.akis@gmail.com - www.francoiseakis.be

Relooking

[S][Bx] Maquillage naturel. 15/6 ou 29/6. 19h-20h. Leçons pour débutantes : trucs et astuces de maquillage naturel pour une mise en beauté personnelle. **Jo Charlier**, conseillère en Image Personnelle. 1180 BXL. 0476 608 481. info@jocharlier.com

[S][Bx] Relooking. 16/6 ou 30/6. 13h-16h. La couleur ne doit ni vous écraser ni vous affadir ! Etes-vous sûre d'être «bien entourée» ? Apprendre comment choisir et harmoniser ce qui vous va. **Jo Charlier**, conseillère en Image Personnelle. 1180 BXL. 0476 608 481. info@jocharlier.com

Respiration et Développement Personnel

[S][Lg] Enseignement du Souffle sacré. 23 au 24/6. 10h-18h. Enseignement de Lumière qui vient des plans célestes et des intramondes de Gaïa en connexion avec la Source des sources le grand Soleil Central. **Anaan Ysmaël**, émissaire christique et bouddhique, conférencier et enseignant international. Hôtel de ville. 4800 VERVIERS. 087 22 97 87 - 0499 343597. am@espace-equilibre.com - www.espace-equilibre.com

Sciences de l'interpétation

[S][Lg] Soirée d'informations. 16/6. 17h30-21h. Venez découvrir nos diverses activités dans les arts divinatoires tarologie, mediumnité, week-end eso, numérologie, hypnose, vies antérieures, conférences. **Nathalie Ramelot**, formatrice. Nacris. 4837 BAELEN. 0474 682 830. ramelotnathalie@hotmail.com

Sexologie

[S][Bx] Amour et Sexualité. 16 au 17/6. 10h-19h.Stage pour les hommes et pour les femmes dans lequel nous irons explorer notre relation à l'autre, à nous, à notre sexualité. **Catherine Oberle**, gestalt-thérapeute, sexothérapeute, animatrice de Cercles de Femmes. Espace Coghen. 1180 BXL. 0484 191 245. info@feminisens.com - www.feminisens.com

Shamballa Multidimensional Healing

[S][Bw] Activations - Shamballa 13D. 9 et 10/06 et du 16 au 17/6. 9h30-17h30. 4 jours pour vous nettoyer énergétiquement et réaliser 13 activations Shamballa 13D. Certificat en fin de stage de praticien Shamballa 13D. **Frederic Luhmer**, enseignant certifié Shamballa Multidimentionnel 13D. Coach-Du-Bonheur.be. 1420 BRAINE L'ALLEUD. 065 32 01 82 - 0475 978 839. frederic.luhmer@gmail.com - www.shamballa-on.be

[S][Bw] Formation diplômante Shamballa 13D. 16 au 17/6 et du 23 au 24/6. 4 jours. Travail d'accompagnement énergétique pour développer la multidimentionnalité de l'être et retrouver notre mémoire cellulaire. Prix réduits aux initiés afin d'accéder aux nouvelles activations. **Diana Fornari**, formatrice et enseignante. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0476 225 232. fornaridiana@hotmail.com

[S][Bw] Séance de découverte gratuite. 23/6. Séance d'information sur Shamaballa Basique et 13D suivi d'un «soin test». C'est de la transmission d'une Energie d'Amour par les mains. **Frederic Luhmer**, maître Shamballa, enseignant. Coach-Du-Bonheur.be. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 065 32 01 82. frederic.luhmer@gmail.com - www.shamballa-on.be

[S][Bx] Approfondissement shamballa. 23/6. Matinée d'approfondissement des énergies shamballa. Réservée aux diplômés Shamballa MDH. Méditations, échanges énergétiques. **Daisy Croes**, maître enseignant Shamballa Basic et 13D. Résidence Magnolias. 1030 BXL. 02 242 61 63 - 0496 437 655. daisy.croes@memotek.com - sourcedevie.be

[S][Bx] Communication avec les Autres Mondes (2). 24/6. 9h30-17h30. Avec les outils shamballa amplifier nos échanges avec les autres mondes : dévas, fées, pierres, anges... Retrouver ainsi notre unité avec le Tout. **Daisy Croes**, channel, maître Reiki, maître enseignant Shamballa. Résidence Magnolias. 1030 BXL. 02 242 61 63 - 0496 437 655. daisy.croes@memotek.com - sourcedevie.be

[S][Bw] Activation - Initiation Shamballa Basic. 30/6 au 1/7. 9h30-17h30. Devenez Praticien Shamballa Basique. Ce stage a pour but de vous activer et de vous ouvrir à l'énergie Shamballa. **Frederic Luhmer**, maître enseignant basique. Coach-Du-Bonheur.be. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 065 32 01 82. frederic.luhmer@gmail.com - www.shamballa-on.be

[S][Bw] Activations - Shamballa 13D. 7 au 10/7. 9h30-17h30. Devenez praticien Shamballa 13D. Activations méditations et pratique pour canaliser par les mains l'énergie Shamballa. Formation certifiée. **Frederic Luhmer**, enseignant certifié Shamballa Multidimentionnel 13D. Coach-Du-Bonheur.be. . 1420 BRAINE L'ALLEUD. 065 32 01 82 - 0475 978 839. frederic.luhmer@gmail.com - www.shamballa-on.be

Shiatsu

[F][Et] Shiatsu & Vacances :

O-KI Shiatsu. 9 au 16/6..Formations professionnelle agréée par la Fédération Belge : une semaine dans les Pyrénées : 40 h de pratique dans la nature + grande piscine ! **Bart Dierick**. O-KI Ecole de Shiatsu. F-66500 CLARA PYRÉNÉES ORIENTALES. 0476 999 421 - 00 33 6 23 15 03 21. o-ki@o-ki.be - www.o-ki.be

養生道 yo sei do
Ecole de SHIATSU
Portes Ouvertes avec
Maître Y. KAWADA
le 9 juin
Stage résidentiel
du 8 au 13 juillet
TÉL: 02 649 79 46
www.shiatsu-yoseido.com

[F][Bx] Formation de Shiatsu. 16 au 17/6. 9h30-17h. Bien-être Shiatsu 5 à BXL reconnue par la Fédération Belge de Shiatsu. **Hiroko Kobayashi, Philippe Vandenabeele**. Shinzui Shiatsu Dojo. 1000 BXL. 0478 522 388. shinzuikai@gmail.com - www.shinzui.be

[S][Bx] Atelier d'introduction au Shiatsu Iokai. 16/6. 14h-19h. Méditation, Do-In, initiation aux mouvements de base et brève présentation du programme de formation 2012-2013. **Palle Dyrvall**, praticien de Shiatsu certifié Iokai et Yoseido. Dojo du Brochet. 1050 BXL. 0486 680 196. shiatsu.do@hotmail.do - www.iokai-shiatsu.be

SHINZUIKAI
Formation professionnelle de Shiatsu
avec Hiroko Kobayashi et Philippe Vandenabeele
Stage à Orval
du 29/07 au 02/08
0478 522 388
www.shinzui.be

[S][Bx] O-KI Shiatsu cours et formations. 19 au 28/6. O-KI Ecole de Shiatsu, diplôme reconnu par les fédérations BSF et ESF. **Bart Dierick**, directeur O-Ki. 1020 BXL. 02 306 36 46 - 0476 999 421. o-ki@o-ki.be - www.o-ki.be

Soins énergétiques

[S][Bx] Atelier d'introduction aux Energies Subtiles. 23/6. 9h30-17h30. Une journée pour démystifier le monde subtil et nos capacités à utiliser l'énergie. Apprentissage de l'autorégulation énergétique et d'un soin court. **Eva Van Den Broeck**, enseignante et praticienne en harmonisations énergétiques. The Bridge of Singing Light. 1190 BXL. 02 344 76 00. eva.michaele@skynet.be

Sophrologie

[R][Bx] Gestion du stress par la sophrologie. 12/6. Les mardis à 12h30 ou à 19h. Troisième niveau d'initiation à la sophrologie sur 10 séances. Apprendre à gérer son stress et ses émotions au quotidien. **Pascal Christophe**, diplômé. La Maison du Mieux-Être. 1040 BXL. pascalchristophe@me.com - www.espace-sophrologie.com. 0473 591 698.

[S][Bw] Retrouver ses repères, l'équilibre... 15/6. 18h-19h. Les vendredis(Max. 4 pers). Etre bien avec soi-même. Comment appliquer des gestes simples dans notre quotidien pour retrouver l'équilibre et l'harmonie? **Anne Houyet**, infirmière pédiatrique, sophrologue. 1300 WAVRE. anne@biennaitreasoi.com - www.biennaitreasoi.com. 0478 819 620.

Spiritualité

[S][Bx] Devenir guérisseur grâce à une tradition spirituelle authentique. 16/6. 10h30-17h. Une journée pour découvrir les potentialités de réalisation personnelle proposées par cette tradition issue du désert d'Egypte. **Hubert Boumendil**. Fondation Ouadjet. Maison Notre-Dame du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. www.fondation-ouadjet.org

[S][Bw] Satsang. 22/6. 19h30-21h30. Dans la vibration de Ma Anandamayi, récitation de ses 108 noms, méditation silencieuse, kirtans, paroles de Ma et arati. **Paul Neeffs, Gwendoline De Wolffs**, accompagnants. La Mamita. Centre des Franciscains. 1380 BRAINE L'ALLEUD. 02 660 67 71 - . paulneeffs@yahoo.com

[S][Lg] Initiation Shaktipat à la Méditation. 7 au 9/7. 9h-17h. Initiation Shaktipat par **Swami Nardanand** pour éveiller la Kundalini, énergie divine et guérisseuse latente en chacun de nous. Grosjean Nathalie. 4000 LIÈGE. mentalea@skynet.be - www.siddhamahayoga.eu. 0486 640 943.

Stretching

[R][Bw] Stretching à La Thébaïde. 13/6, 20/6, 27/6 ou 4/7. 10h30-11h30. Les mercredis. Nouveau cours Soul & Body/Gym douce. S'assouplir, tonifier son corps en respectant son Etat. Cette qualité de regard porté sur soi apaise. **Kay Lipman**, enseignant. La Thebaide. 1325 LONGUEVILLE. 0496 24 42 44. kaylipman@hotmail.com - www.lathebaide.be

Suggestopédie

[S][Bx] Néerlandais tout en plaisir. 24/6. 20h-21h30. Séance d'info d'un stage d'immersion de 5 j en juillet. Oser parler, jeux, construction de phrases, lever les blocages, relaxations,... Amusez-vous ! **Samantha Arnauts**, enseignante. Atelier Du Dialogue Intérieur. 1140 BXL. 02 736 94 40 - 0485 382 389. samantha.arnauts@swing.be - www.suggestosam.be

Symbolisme

[S][Na] Le symbolisme du tarot de Marseille. 17/6. 13h-17h. Etude approfondie des symboles présents dans le tarot de Marseille : approche symbolique, historique et philosophique. **Vincent Beckers**. Un Autre Regard. L'école de tarologie. 5004 BOUGE. 081 20 09 41. info@cours-de-tarot.net - www.cours-de-tarot.net

Tai-Ji-Quan

[R][Bw] L'Art du Chi-Méthode

Stévanovitch. 10/6 au 9/9. Cours hebdomadaires (lundi au jeudi,voir détails sur le site). Recherche active de la santé, du bien-être, de l'équilibre par des techniques corporelles énergétiques issues, entre autres, du TaiJiQuan et du QiGong. Autres cours à Bousval, Rhode St Genèse, Boitsford, Plancenoit et LLN. **Christian Michel, Ute Neumann**, professeurs. Asbl L'Art du Chi-Bw-Bxl. 1410 WATERLOO. 067 33 15 50. christian@artduchi.com - www.artduchi.be/christian

[R][Na] Cours de Tai ji quan YMAA. 12/6. Les mardis soir. Cours régulier du style yang de la YMAA selon les enseignements de maître Yang Jwing Ming mains nues, applications martiales sabre épée tuishou qigong. Tian Long Institut. 5000 NAMUR. 0489 397 988. ymaa.namur@gmail.com

[R][Na] Cours de tai ji quan YMAA. 12/6. Les mardis et jeudi soir. Cours réguliers du style yang de la YMAA (yang jwing min) mains nues, applications martiales sabre épée,qi gong. Tian Long Institut. Piscine de Salzinnes. 5000 NAMUR. 0496 533 973. ymaa.namur@gmail.com - www.tianlonginstitut.be

[R][Ha] Cours hebdomadaire de taijiquan. 13/6, 20/6 ou 27/6. 18h-19h15. Le mercredi. Se recentrer, retrouver son équilibre, sa respiration et son énergie par les mouvements doux du taijiquan, styles Yang et Chen, neigong. **Georgette Methens-Renard,** 4ème Duan, **Michèle Országh,** 3ème Duan. **Jean Coton**, Cap-Ecole De Taijiquan Eric Caulier. Ecole des Ursulines. 7000 MONS. 065 84 63 64. info@taijiquan.be

[R][Ha] Cours hebdomadaire de taijiquan. 14/6, 21/6 ou 28/6. 19h-20h15. Les jeudis. Art traditionnel chinois, le taijiquan nous initie à la détente physique et mentale. Il développe en douceur la respiration et l'énergie. **Michèle Országh,** 3ème Duan. **Laurent Mee-Jung**, Cap-Ecole De Taijiquan Eric Caulier. Ecole Saint-Vincent. 7060 SOIGNIES. 065 31 80 35. info@taijiquan.be

[R][Bx] Cours hebdomadaire de taijiquan. 14/6, 21/6 ou 28/6. 18h30-20h. Les jeudis. Créer l'harmonie en soi et retrouver son souffle par les mouvements détendus, continus et arrondis du taijiquan, art martial interne chinois. **Luc Vekens**, instructeur. Cap-Ecole De Taijiquan Eric Caulier. Collège Saint-Pierre. 1090 BXL. 065 84 63 64. info@taijiquan.be

[S][Na] Tai chi chuan martial. 23 au 24/6. 13h30-17h30. Stage International d'Arts martiaux multi-styles (jiu-jitsu, tai chi chuan martial, karaté, krav-maga, judo) : ouvert à tous. **Jean-Jacques Hanssen,** professeur à La Recherche du Tao, **Bernard Bellemans**, 9e dan Eurojudo. Centre Adeps la Marlagne. 5100 WÉPION. 0487 631 596 - 0495 209 249. secretariat@larecherchedutao.com - www.larecherchedutao.com

[S][Bw] Art du Chi-Méthode Stévanovitch. 30/6 au 1/7. 10h-17h30. Stage de fin d'année. Dans un bel endroit propice à notre travail ! Tai Ji Quan, Qi Gong, relaxation, respiration, posture assise, travail du Chi, du centre (Tantien). **Christian Michel, Ute Neumann**. Asbl L'Art Du Chi. Bw-Bxl. Prieuré de Malèves Ste Marie. 1360 MALÈVES STE MARIE. 067 33 15 50. christian@artduchi.com - www.artduchi.be/christian

Tantra

[S][Na] Week-end découverte de soi ! 23 au 24/6. 9h30-18h. Quel serait votre bonheur si vous pouviez vous accueillir totalement ? Des qualités insoupçonnées se réveilleront ! Venez le découvrir. **Heazl**, tantrika. Living Tantra. Ferme de Vévy Wéron. 5100 WÉPION. 0488 270 399. info@livingtantra.be - www.livingtantra.be

[S][Bx] Skydancing Tantra au Château de Rastenberg. 24/6. 9h-17h30. Journée de préparation aux séminaires d'été : le chemin vers une sexualité sacrée et l'extase selon l'enseignement de Margot Anand et Osho. **Philippe Wyckmans**, teacher Skydancing. 1180 BXL. 0476 799 409. rastenberg@conscienceauquotidien.com - www.conscienceauquotidien.com

[S][Bx] L'art d'être soi. 1/7. 10h-18h. L'animation du jeu «Sexpansions», jeu de communication pour une sexualité plus consciente. «Tantric'Erotic Fantasy», atelier de créativité. **Françoise Meus**, tantra chamanique. Le Parfum Des Couleurs Asbl. 1160 BXL. 0488 635 547. francoisemeus@yahoo.fr - www.leparfumdescouleurs.be

Tarologie

[S][Ha] Miroir de Soi et Tarot de Marseille (1). 10/6 et 17/6. 9h30-17h30. Equilibration énergétique des Chakras par le Tarot de Marseille. Utilisation de la connaissance du premier cours associée au concept des chakras. **Astrid Huwez**. 6061 MONTIGNIES-SUR-SAMBRE. 071 43 55 53. hetredor@skynet.be - www.hetredor.be

[R][Bx] Cours de Tarot, Petit LeNormand, Triade. 10/6. 9h-13h. Le dimanche. Cours théoriques et pratiques. 20h de cours, réparties sur 5 semaines. **Stella Ntaho**. 1050 BXL. 0478 632 074. sable12592@yahoo.com

Thérapie Brève

[S][Bx] Groupe continu de Somato-Gestalt. 5/7. 19h30-22h30. 1 jeudi soir par mois. Thèmes abordés : dépendance affective, confiance et image de soi, psychosomatique, burn in/out, deuil, relation, solitude. **Martine Capron,** psychothérapeute somatothérapeute, **Serge Hotelet**, psychothérapeute gestalt-praticien. Centre de Thérapies. 1180 BXL. 0477 332 185 - 02 851 43 36 - 0475 93 50 50. martinecapron@yahoo.fr et/ou hoteletserge@hotmail.com

[S][Na] «Le voyage du héros» 6 au 8/7. 17h-18h. Se libérer des schémas empoisonnants, prendre confiance en soi, se clarifier, s'offrir des clés pour accéder à la paix intérieure : un stage libérateur ! **Anne Vandezande**, psychothérapeute. Centre Trifolium. 5030 GEMBLOUX. universdupossible@gmail.com - www.universdupossible.com. 0033 6 19 10 06 88.

Thérapie de couple

[S][Bw] Atelier d'UNE journée pour UN couple. 13/6. Les mercredis ou les vendredi. Dans votre lieu de vie : comment apprivoiser vos territoires privés et communs et améliorer ou rétablir la communication dans une relation difficile ? **Régine Lipszyc,** psychologue, **Brigitte Berger**, médiatrice familiale agréée. 1325 CORROY-LE-GRAND. 0477 640 522 - 0476 804 544 - berger.brigitte@scarlet.be - www.ecoutemediation.com. 010 88 95 26.

Thérapies Aquatiques

[R][Bw] Piscine : aimer son corps et le rendre vivant. 13/6. 11h. Tous les mercredi. Accompagnement en piscine. Quand le cœur met le corps En Vie. Jouer avec ses douleurs, ses rondeurs, se sentir vivant et trouver la paix. **Isabelle Barsamian**, kinésithérapeute et psychanalyste corporelle. Cabinet de kinésithérapie Isabelle Barsamian. 1301 BIERGES. 0495 208 901. barsamian.isabelle@gmail.com.

[S][Bx] Aquafeel/Apprivoiser sa peur de l'eau. 13/6, 20/6 et 27/6. 13h30-18h. Découvrir une autre approche de l'eau. Confiance et plaisir de se mouvoir autrement, à son rythme, à l'écoute de soi. Réservation souhaitée. **Michèle Maison**, certifiée en Harmonie Aquatique(®). 1130 BXL. 02 267 40 60 - 0472 858 395. mami@eutonietobe.net - www.eutonietobe.net

Thérapies assistées par l'animal

[R][Na] Une heure avec Gaspard, asinothérapie. 13/6. 14h-18h. Les mercredis et samedis après-midi, une approche relationnelle et comportementale avec l'âne afin de développer une conscience corporelle et intuitive. **Carmela Piccininno**, asino-thérapeute. 5380 TILLIER FERNELMONT. 081 74 42 58 info@lagrangeapapier.be - www.lagrangeapapier.be. - 0474 509 093.

TIPI : Technique d'Identification des Peurs Inconscientes

[F][Bw] TIPI - Formation de praticiens. 11 au 13/6, du 2 au 3/7 et du 5 au 7/9. 9h30-18h. Nouvelle approche rapide et efficace pour désactiver définitivement toute difficulté émotionnelle & comportementale. Plus d'infos : www.tipi.fr. **Dominique Monette**, formatrice TIPI. Institut Belge de Kinésiologie. . 1330 RIXENSART. 02 652 26 86. ibk@ibk.be - www.ibk.be

Travail sur la vue

[S][Bx] Atelier, voir Mieux, de mieux en mieux. 16 au 17/6. 9h-18h. Atelier pour travailler à l'amélioration de la vue, en lien avec les situations de vie. Énergétique, décodages et de visualisations Méthode Silva. **Christine Denis**, formatrice certifiée et hypnothérapeute. Alpha et Omega Asbl. Maison du chant d'oiseau. 1150 BXL. 0478 912 122. alpha.omega@scarlet.be - www.lesoutilsdumieuxetre.be

[S][Bx] Voir la vie. 7 au 8/7. Améliorer sa vue, se libérer de ses lunettes ou éviter de devoir en porter et accepter de voir la vie autrement est possible. **Hortense Servais**. 1030 BXL. 02 735 47 20. hortense.servais@skynet.be

Vacances autrement

[S][Et] Vacances dans les Pyrénées sud de France. 16/6 au 25/8. Ressourcement dans un parc protégé, près de la méditerranée et montagnes : beau gîte familial, avec grande piscine privée. Silence, Nature ! **Dierick Bart, Hoerée Martine**. La Villa Clara. FR-66500 CLARA PYRÉNÉES ORIENTALES. 0476 999 421 - 00 33 6 23 15 03 21. info@lavillaclara.fr - www.lavillaclara.fr

Yoga

[R][Bx] Kundalini yoga selon Yogi Bhajan. 11/6 et 14/6. Les lundis de 10h30 à 12h et 18h à 19h30 et jeudis de 19h30 à 21h. Yoga des origines pour le temps présent. Combinaison de postures, mouvements, respirations, méditations, chants sacrés pour la santé, l'harmonie et la conscience. Nous augmentons notre vibration et développons notre potentiel créateur par des pratiques à la fois puissantes et subtiles. **Enseignants Certifiés**. Sounyai Asbl. 1180 BXL. 02 375 46 81. sounyai@skynet.be

[R][Ha] Yoga pour enfants à Montigny-le-Tilleul. 11/6 au 9/7. 16h15-17h. Les lundis. Avec le yoga, se détendre pour se concentrer et mieux apprendre tout en s'amusant ! **Corine Gauthier-Scherpereel**, enseignante. Foyer Culturel. Rue Wilmet, 5. 6110 MONTIGNY-LE-TILLEUL. 071 47 81 98 corine.scherpereel@gmail.com - www.e-nergetic-therapie.be. - 0473 294 376.

[R][Bw] Cours réguliers de Yoga. 11/6. En matinée : lun 10h, ven 9h30, sam 9h30, en soirée merc 19h, jeudi 19h30. Essai offert. Enseignement attentif en petits groupes. Techniques corporelles, respiratoires, relaxation, méditation vous guideront vers votre propre chemin de vie... **Martine Ghobert**, diplômée et certifiée. Yogananta. 1410 WATERLOO. 0474 830 414. yogananta@live.be

[R][Ha] Cours de yoga. 11/6. 20h-21h30. Les lundi à 20h à Gouy-les-piétons, mardi à 20h30 et vendredi à 10h et un vendredi sur deux yoga papa, maman et moi à Obaix. **Vanina Dony**, massothérapeute et enseignante en Yoga. Omvani. 6230 OBAIX. 0495 579 983. sahajiyah@gmail.com - www.omvani.eu

[R][Bw] Yoga à la Thébaïde. 11/6, 18/6, 25/6 ou 2/7. 9h30-11h. Tous les Lundis. Nouveau cours. Unir le corps, le mental et l'âme dans une écoute respectueuse. Le yoga, véritable art de vivre. **Vanessa Uyttenhove**, enseignant. La Thebaide. 1325 LONGUEVILLE. 0477 42 83 07. uyttv@skynet.be - www.lathebaide.be

[R][Bw] Yoga-Dou. 12/6. 19h30-20h30. Les mardis. Pour une détente du corps, du mental, retrouver son équilibre par postures de yoga simples, respirations, relaxation. Accessible à tous. **Françoise Timberman**.

Centre Manolaya. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0472 845 007. www.centremanolaya.be

[R][Lg] Hatha Yoga. 12/6. Tous les mardis. Yoga sur mesure et pour retrouver l'aisance et la souplesse de vos vingt ans. **Fredy Smal**, prof de yoga, diplomé Ecole Vanlysbeth. L'Elemen'Terre Asbl. 4601 ARGENTEAU. 04 379 53 58. welcome@lelementerre.be - www.lelementerre.be

[R][Lg] Yoga thérapie. Viniyoga libération des mémoires cellulaires. 12/6. 18h30-20h30. Les mardis. Méditation, âsana, prânâyâma, relaxation profonde qui aligne énergétiquement le corps et l'esprit et vous reconnecte à la joie ! **Cristina Frassinelli**, professeur de yoga et thérapeute holistique libération des mémoires cellulaires et alignement énergétique. Château de Marsinne. 4218 COUTHUIN. 0495 320 897. cristina_frassinelli@hotmail.com

[S][Bx] Yoga de l'amour et de la dévotion. 12/6. 15h-19h. La Bakti : un des 4 grands yogas indiens. Cette pratique sera guidée par les swamis Mangalananda et Gurusharananda, le lendemain de leur concert. Paul, Jean-François et Gwendoline. Espaces Coghen. 1180 BXL. 010 81 47 80 - 02 660 67 71 . gwendoline_13@hotmail.com - www.mamita.be

[R][Ha] Cours de Hata Yoga. 12/6 et 15/6. Les mardi de 9 à 10h et ve de 19 à 20h. Découvrez le bien-être par la pratique des postures, l'apprentissage de la maîtrise de la respiration. **Patricia Blicq**, enseignante, professeur de yoga, méditation, pranayama. Salle privée. 6180 COURCELLES. 0473 974 320 patricialasource@gmail.com - www.patricialasource.com. 071 35 74 89.

[R][Ha] Yoga Derviche. 14/6. 19h30-21h. Les jeudis. Une méthode de bien-être pour les hommes et les femmes d'aujourd'hui, à découvrir dans la région de Charleroi ! **Corine Gauthier-Scherpereel**, monitrice certifiée. Reminessence Asbl. Salle paroissiale. 6110 MONTIGNY-LE-TILLEUL. 071 47 81 98. corine.gauthier@gmail.com - www.reminessence.org. 0473 294 376

[S][Bw] Soirée Ashtanga Découverte. 14/6 ou 21/6. 19h-21h. 100 % GRATUIT !! Initiation à un yoga dynamique + accès à l'espace Wellness Thalasso dans un cadre de rêve : la pleine forme en se faisant plaisir ! **Madeleine Rommel**, kiné, enseignante en Yoga. Espace Vitalite. European Fitness Club - Royal Wellness. 1410 WATERLOO. 0497 376 068. marom@skynet.be - www.europeanfitnessclub.be

[R][Ha] Cours de Kundalini yoga. 14/6. 19h-20h30. Le jeudi. Pratiquer un yoga dynamique, fortifiant pour le système nerveux, aide à l'évolution spirituelle. **Patricia Blicq**, enseignante, professeur de yoga, méditation, pranayama. La Source. Salle La Bruyère (GPH). 6041 GOSSELIES. 0473 974 320 - 071 35 74 89. patricialasource@gmail.com - www.patricialasource.com

[R][Bx] Dynamic Mantra Yoga (DMY). 14/6 et 21/6. 13h45-15h30. Donner vie et puissance aux mantras de toutes les traditions par les techniques du chant harmonique. **Roberto Liradelfo**, formateur voix et communication. 1560 HOEILAART. 02 657 77 88. biovoix@gmail.com - www.biovoix.be

[S][Bx] Yoga et relaxotherapie. 1/7. 9h-12h30. Travail sur le corps, la respiration, une approche de la méditation, une recherche de la détente profonde, une sensibilisation à la philosophie du yoga. **Michèle Quintin**, relaxologue. Centre de Relaxotherapie et de Prévention Asbl. Institut Tibétain Nalanda. 1030 BXL. +32 2 649 36 46. info@relaxotherapy.com - www.relaxotherapy.com

[S][Bx] Workshop Ashtanga Yoga. 2 au 6/7. 9h-12h. Atelier de yoga dynamique, s'adressant autant aux femmes qu'aux hommes. Un éventail de postures reliées entre elles par des mouvements synchronisés. **Madeleine Rommel**, kiné, enseignante en Yoga. Espace Vitalité. 1150 BXL. 02 646 09 46 - 0497 376 068. marom@skynet.be - www.espace-vitalite.be

[S][Bx] Yog-Anat. 2 au 6/7. 14h-17h. Apprendre l'anatomie du corps humain en lien avec les postures de yoga. Une toute nouvelle approche, pouvant être associée au stage Ashtanga le matin. **Madeleine Rommel**, kiné, enseignante en Yoga. Espace-Vitalité. 1150 BXL. 02 646 09 46 - 0497 376 068. marom@skynet.be - www.espace-vitalite.be

[S][Lg] Yoga de l'Energie, Splendeur des sons et Chants sacrés. 2 au 6/7. Un véritable retour à Soi. Un Ressourcement en lien avec la Nature et l'Essence Ciel. Une (re)Connexion à la Vie et une Célébration des Énergies Nouvelles. Une montée vibratoire et énergétique ... **Laurent De Vecchi**, professeur de yoga et sons sacrés. L'Elemen'Terre Asbl. 4601 ARGENTEAU. 0474 421 584. info(a@luminescence.be - www.luminescence.be

[S][Ha] Journée yoga et méditation. 7/7. 9h-16h. Prendre contact avec soi dans une ambiance simple et conviviale, par la méditation, mantras, yoga, pranayama, repas ayurv. Adultes même débutants. **Patricia Blicq**, professeur de yoga, méditation, Pranayama. La Source. Salle privée. 6180 COURCELLES. 0473 974 320 - 071 35 74 89. lasource@live.be - www.patricialasource.com

[R][Bw] Hatha Yoga. 7/7. 10h-12h. Tous les premiers samedis du mois, cours d'Hatha Yoga. Participation libre. **Alexia Boucau**, psychologue, professeure de Yoga. Les Jardins De Kampana Asbl. 1457 TOURINNES-SAINT-LAMBERT. 010 65 21 98. info@kampana.be - www.kampana.be

Zen

[S][Lg] Méditation dans l'esprit du Zen. 11/6. Tous les lundis (1 et 3è) + vendredis à 19h et samedis à 10h. Méditation selon l'Ecole de Thich Nhat Hanh. Vivre en pleine conscience, ici et maintenant, nous nourrit et nous transforme. Centre Zen de La Pleine Conscience. 4020 LIÈGE. 0470 579 081. centrezendeliege@gmail.com - centrezendeliege.blogspot.com

«Une société prête à sacrifier un peu de liberté contre un peu de sécurité ne mérite ni l'une, ni l'autre, et finit par perdre les deux.»

[Benjamin Franklin]

Allez... on se met debout et on bouge !

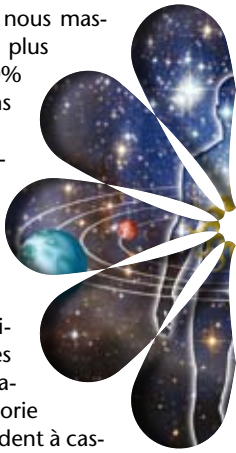
Dans nos sociétés occidentales, qu'est-ce qui fait plus de victimes que le tabac, la pollution, la criminalité, le suicide et les accidents de la route ? La position assise !

Que nous soyons devant notre moniteur, notre télévision, notre assiette, en voiture ou, tout simplement, dans notre canapé... notre espérance de vie diminue ! Et le phénomène prend aujourd'hui des allures d'épidémie avec la généralisation des ordinateurs sur le lieu de travail. L'introduction de l'informatique dans nos administrations, nos entreprises, nos domiciles, nos lieux publics et même nos moyens de transports, a certes produit des gains de productivité fabuleux, mais on s'aperçoit aujourd'hui que l'ensemble de ces gains risquent d'être annulés, voire dépassés, par les effets sanitaires délétères qui découlent de notre nouvelle façon de «travailler» en position assise, 8 heures par jour, parfois plus. Maladies cardiaques, diabète, obésité et même cancers, les effets secondaires de la position assise sur notre santé sont en train de dépasser les pires anticipations des médecins.

Chaque jour, dans notre société, une personne passe, en moyenne, 9,3 heures assise *[parfois même «vautrée»...]*, 6,5 heures à des activités physiques de faibles intensité *[position debout ou marche]* et moins de 45 minutes à une activité physique de forte intensité *[courir, faire du sport]*.

A la cueillette de baies sauvages, aux champs, à la chasse, à la fabrication d'objets divers ou aux tâches domestiques, l'essentiel de nos vies se passait autrefois en position debout. Mais avec l'avènement de la civilisation «moderne», nous passons aujourd'hui plus de temps assis que jamais dans toute l'histoire de l'humanité. La moyenne d'assise de 9,3 heures par jour est supérieure à celle que nous passons dans notre lit : 7,7 heures par nuit. De nombreux spécialistes tirent la sonnette d'alarme : nos corps n'ont pas été prévus pour cela. Résultat : le risque de décès augmente de 40% ! Plus précisément, si nous passons plus de 6 heures par jour en position assise, notre risque de décéder dans les 15 ans est 40% plus élevé que celui d'une personne qui reste assise moins de 3 heures par jour. Ceci, indépendamment du fait que les individus fassent ou non du sport.

Evidemment, avant d'arriver à cet extrême, la première conséquence pour notre santé est bien sûr l'obésité. Cela s'explique par le fait que la position assise n'entraîne quasiment aucune dépense énergétique. Par rapport au fait d'être assis, nous consommons 10% de calories en plus lorsque nous sommes debout, 15% en plus lorsque nous mastiquons, 150% de calories en plus lorsque nous marchons et 220% en plus lorsque nous montons des escaliers.



Mais les conséquences négatives de la position assise sur notre santé ne se font pas uniquement sentir à long terme. Notre corps commence à se déstructurer dès que nous nous asseyons : l'activité électrique dans nos jambes s'interrompt, notre consommation d'énergie descend à 1 calorie par minute, les enzymes qui aident à casser les molécules de graisses baissent de 90%... Après deux heures en position assise : notre taux de cholestérol HDL, ce que beaucoup de médecins appellent le «bon cholestérol», baisse de 20%...

Les employés de bureau et les individus dont le métier implique d'être assis longtemps ont un risque de maladies cardiovasculaires multiplié par deux par rapport aux autres métiers. Ceci dit, être au bureau devant un ordinateur 8 heures par jour est inévitable pour de nombreuses personnes. Mais c'est surtout ce que nous faisons en dehors de cette période qui pose problème. Les 30 minutes d'exercices par jour recommandés ne sont pas suffisantes. Conclusion : quittons la position assise dès que nous le pouvons !

[Source : www.santenatureinnovation.fr via Nicolas D.G.]

Sans nouvelles de l'Islande

Quelqu'un croit-il encore que la censure et la manipulation de l'opinion publique n'existent pas ?
On a tout su au sujet de ce qui se passait en Egypte, en Syrie ou en Libye, mais les médias n'ont absolument rien dit sur ce qui se passait et continue de se passer en Islande. Pourquoi ? Parce qu'en Islande : *les citoyens ont fait démissionner un gouvernement au complet ; les principales banques ont été nationalisées et il a été décidé de ne pas payer la dette contractée par ces dernières auprès de banques étrangères ; un référendum a été lancé pour que le peuple puisse se prononcer sur les décisions économiques fondamentales ; il a été décidé d'arrêter et d'emprisonner des responsables de la crise et une assemblée populaire citoyenne a même été créée pour réécrire la Constitution !*

Et tout cela, pacifiquement. Toute une révolution contre le pouvoir en place qui a conduit à cette crise.
Nous a-t-on parlé de cela dans les médias européens ? En a-t-on parlé dans les débats politiques ? A-t-on vu des images de ces faits à la TV ou dans les journaux ? Rien, absolument rien n'a été publié ces deux dernières années...
Le peuple islandais a su donner une leçon à toute l'Europe en affrontant le système et en donnant une leçon de démocratie au reste du monde. Que se passerait-il si les citoyens des autres pays européens en prenaient exemple ?
[Sources : Liesi & WikiStrike]

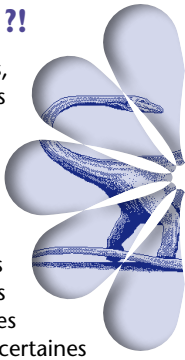
Conséquences radioactives

Censure également concernant les conséquences réelles de ce qui se passe actuellement à Fukushima au Japon. Heureusement, des officiels, conscients des véritables enjeux, commencent à délier leurs langues.
Ainsi, dans une courte interview, diffusée par *Next-Up,* le diplomate Akio Matsumura explique que la catastrophe en cours à la centrale nucléaire de Fukushima pourrait se transformer en un événement capable de mettre en péril toute vie sur Terre. On y apprend notamment que si le réacteur n°4 s'effondre, les taux de radiations dépasseront de plusieurs fois ceux de l'accident de Tchernobyl, avec une impossibilité de contenir les radiations pendant 50 ans et une évacuation du pays... Vidéo [8'] : *http://videos.next-up.org/EhsTvNews/Fukushima_Unite_4_Interview_Akio_Matsumura/27_04_2012.html*

85% seraient inefficaces

Selon une nouvelle étude américaine, l'industrie pharmaceutique a créé un marché de dupes. Près de 85% des nouveaux médicaments offrent *«peu sinon aucun»* avantage, tandis que leurs effets secondaires sont systématiquement sous-estimés. Et les patients avalent la pilule... Merci qui ? Merci Big Pharma !
[Source : sciencedaily.com]

Mangeurs d'éléphants ?!



Des animaux géants et inconnus, que les chasseurs et les habitants locaux appellent Mokele-mbebe, ont été vus dans la jungle africaine, près des grottes situées sur les rives du fleuve Congo. Selon les autochtones et les chasseurs, le Mokele-mbebe possède un corps allongé, une taille de +/- 11 mètres de haut et un coloris gris-brun. Les descriptions rappellent celles de certaines espèces de dinosaures. Actuellement, une équipe de chercheurs américains se prépare à partir en expédition pour élucider le mystère de ces «mangeurs d'éléphants»... ?!
[Source : Voix de la Russie]

TELEX-TELEX-TELEX-TELEX-TELEX-TELEX

...fin avril, une créature serpentine est repérée grâce à un sonar dans le Loch Ness [Dailymail.co.uk] • des étranges «Men in Black» sont filmés dans un hôtel au Canada [Para-ovni.com] • une étude irlandaise révèle qu'1 enfant sur 5 entendrait des voix [Belfast Telegraph] • des personnes affirment avoir vu un OVNI vert plonger dans un lac à Litchfield, Connecticut [New Haven Register] • des phénomènes acoustiques inexpliqués sont entendus dans le ciel bigouden en Bretagne [Télégramme] • un dispositif laser US permet de rendre un objet «indétectable dans le temps» et donc invisible à l'oeil • à suivre...

Louise Courteau
ÉDITRICE

30 ans d'existence !

Au-delà des nuages
D. LOUIS et C. MICHEL

A l'approche de la quarantaine, David Louis se souvient du temps où il était dans le ventre de sa mère et, plus étonnant, lui remonte aussi des souvenirs d'avant sa conception, une période où il était «esprit» et où il lui a fallu choisir sa présente destinée... Il nous raconte aussi ses expériences surnaturelles, sa vie de médium, ses séances de spiritisme et ses communications avec les morts.

Broché - 14 x 21 - 240 pages - 19 €

La langue des oiseaux
Baudouin BURGER

La langue des oiseaux est la langue des alchimistes qui l'employaient afin d'exprimer un propos transgressif. Jeux de mots, rébus, expressions populaires, sens étymologique ou invention de néologismes, ils s'écartaient à la fois de la norme linguistique et de l'idéologie de ceux qui l'imposaient. Ils montraient un nouveau sens, une nouvelle façon de comprendre la réalité.

Broché - 14 X 21 - 232 pages - 19 €

La bible démasquée
Normand ROUSSEAU

Les trois monothéismes et leurs défenseurs répètent que la Bible est sans erreur, sans contradiction et sans incohérence puisqu'elle est la révélation de Dieu, et Dieu ne peut faire d'erreurs. Or, ce livre prétend tout le contraire et fait la démonstration que la Bible est bourrée d'erreurs, de contradictions et d'incohérences ce qui signifie qu'elle n'est précisément pas la révélation de Dieu...

Broché - 14 x 21 - 596 pages - 25 €

Le cauchemar du Pacifique
Jade CHABOT

Jade Chabot a déjà l'expérience de la mer quand elle monte à bord du voilier *S/S Columbia* en Équateur pour un périple de 40 jours en formation de capitaine. De retour vers le Chili, un tsunami et un tremblement de terre dévastent les côtes... 83 jours plus tard, le voilier arrive au port. Jade est transformée. Des leçons, apprises à la dure, qu'elle partage dans ce récit initiatique.

Broché - 14 x 23 - 25 €

Nouveau !

La numérologie de votre adresse
Hyvon LESTRANS

L'auteur nous permet de découvrir le sens caché de notre adresse, car nous n'y habitons pas par hasard. De nos jours, tout est chiffré : *carte d'identité, adresse, téléphone, passeport, etc...* L'adresse du domicile traduit une vibration essentielle, car elle relève et souligne la leçon principale que le locataire ou le propriétaire est venu chercher en cet endroit précis. Intéressant aussi pour l'adresse du lieu de travail. Un véritable outil d'évolution !

Broché - 14 x 21 - 288 pages - 17 €

Nouveau !

Livre jaune N° 2
la guerre des francs-maçons
Jan van HELSING

Un grand maître de la franc-maçonnerie répond aux questions pointues de l'auteur. On apprend que des membres sont insatisfaits de la situation actuelle dans la franc-maçonnerie. Un grand mouvement se lève en vue de faire éclater les frontières. La franc-maçonnerie états-unienne est très puissante et dominante. Nulle part dans le monde, il n'est indispensable d'être membre d'une loge pour faire carrière. Aux Etats-Unis ou en Angleterre, c'est impensable...

Broché - 14 x 21 - 360 pages - 22 €

Nouveau !

Le Grand Dérangement ou
La part de fable dans l'Histoire
Daniel LEVEILLARD

L'auteur traite de Christophe Colomb, le dernier des Croisés ; du Saint Suaire, du Précieux Sang ; de Louis XVI, martyr, mais également de l'*«apocalypse écologique»*, de géopolitique confessionnelle, de la Prophétie du Saint Pape et du Grand Monarque, ... Un livre de nature à déranger, sûrement, surtout peut-être le dernier chapitre où l'auteur adresse une lettre au pape Benoît XVI !...

Broché - 14 x 21 - 408 pages - 25 €

en vente chez votre libraire !

DG Diffusion : 00 33 561 000 999 - adv@dgdiffusion.com (pour libraires uniquement)

La rédaction ne peut cautionner toutes les activités reprises dans ces annonces classées. Aussi, nous vous invitons au discernement.

A Louer

Brabant Wallon. Salle 100 m² plus espaces accueil. Lieu zen et jardin accueillant pour cours et activités psychocorporelles et énergétiques. 010 88 71 24 .www.lathebaide.be

Spacieux espace de consultation à louer av. Louise + cuis +salle d'att pour psy. para-méd. bien-être 0484 291407 shiatsu.do@hotmail.com

Cabinet à Bruxelles. Location à la journée pour toutes médecines énergétiques. Rue du Cornet à 1040 Etterbeek. Contact : Denis Magnénaz : 00 33 1 69 05 40 90.

Espace Tarab, lumineux, confortable et calme pour cours, stages, conférences etc. Parquet - jardin - 1200 BXL - tarab@email.com - 0497 879 427

Uccle - Vivier d'Oie. Salles à louer dont une de 60 m². Formations, conf., consult., bien-être et dévelop. perso. Ef. Essential Feeling. Tél.: 02 381 19 39. contact@essential-feeling.com - www.essential-feeling.com

2 cabines à louer pour massages, esthétique et bien-être dans un salon coiffure. Quartier Louise. Tel : 02 538 61 38

Salle 75 m2 à louer à Boitsfort pour activités de bien-être dans un très beau cadre. GSM : 0475 371 188. jajamaus@gmail.com.

Cherche centre pr donner mass.thérap., réflex.corps selon médecine chinoise. Redonner et recréer dynamique de la vie. 0496 514 362

Salles et hébergements, dans un cadre champêtre et artistique à Fernelmont, triangle entre Bxl, Namur et Liège. La Porte du Pèlerin Asbl. Tel: 081 83 43 01-0484 772 310. www.portedupelerin.com

Rixensart, 40M², lumineux calme, confort, pour cours, stages, conférences, consultations, 1/2 journées. 0478 179 629 - 02 653 53 21

Au coeur de Bruxelles (Botanique) dans un havre de paix de 1850 écorénové : 4 salles (33 à 90 m2) 4 cabinets cons. (15 à 20 m2) local massage avec douche. 0486 299 105. www.rosocha.be

Brabant Wallon, centre Bousval Tangissart, espace de consultation à partager de premier ordre : entièrement rénové en bio-construction, lumineux, spacieux, totalement indépendant, 90€/mois pour un demi jour /sem. Dossier complet sur demande par envoi sur mon adresse mail julemontpierre@gmail.com ou au 0032 496 523 562

A Remettre

Institut d'esthétique, de bien être à Rixensart. Bonne situation. Produits de soins naturels. Prix cession et loyer raisonnable. Contact : Valérie 0474 972 064

A Vendre

Tables et chaises de massage, kits pierres chdes, huiles massage à l'Espace Sérénité. Visitez l'espace vente sur Rdv à Braine l'Alleud. Tél. : 0486 323 229. www.espaceserenite.be.

Cours-Formation

Se former à l'art du QI GONG Séminaires auditeurs libres ou parcours diplômant par we. Infos : www.iteqg.com. 00333244030 52

Ateliers découvertes gratuites de Pleine conscience le 5/09 et 12/09 à Court-St-Etienne. Suivi d'un cycle de 8 semaines. Daniëlle Van der Spree : 0473 370 303. www.flowdevelopment.eu

Ecole de la spécialisation thérapeutique chinoise. Une école hautement spécialisée et ouverte à tous les thérapeutes ! 0485 278 614. www.estc.be.

Initiation à la Flamme Violette qui brûle le karma et à la Flamme or (magie blanche des Maîtres). Waterloo. 0478 306 614.

Le bonheur du sens en mathématiques. Cours particuliers. J. Vermote (diplôme de 3ème cycle en pédagogie des maths). Rens : 02 324 80 09

Formation du tarot de Marseille en 2 journées. Plus syllabus. Waterloo. 0478 306 614

Analyse Transactionnelle. De la formation de base à des modules d'approfondissement en passant par des ateliers, l'AT à Rêves vous propose son programme sur www.at-reves.be

Développement personnel

Samara Lustemberg et Yann Sand. Tantra Massage. Explorer vos émotions, sentiments et sensations en conscience. Tantra pour femme, homme et couple. www.tantrikamovement.com. 0483 006 055.

Tarot-Coaching. Besoin d'une aide. Faire le point de situation en qqes séances. Trav. sérieux. Soutien psycholog. Cons. à Namur. M. Beltrame : 0477 417 457.

Activations - Shamballa 13D Devenir praticien Shamballa 13D certifié. 4 jours. Tel : 065 32 01 82. www.shamballa-on.be.

Aromathérapie cosmétique. Savoir & Vivre propose une initiation aux huiles de beauté naturelle le 16/06 pour apprendre à concevoir sa synergie selon son type de peau. Tel. : 0479 127 747

Lecture des pierres : journée en forêt à la recherche des réponses à nos questions grâce à la lecture des pierres. Outil d'intuition. Le 1/07 et le 4/08/2012. Brabant Wallon. Rens : 0477 504 756.

Massages Thérapeutiques

Massage d'initiation tantrique A la découverte de soi dans le respect et la douceur. Lucia Panont, massothérapeute. 0493 757 785. www.terra-luminosa.com.

Massage psychosensoriel Doux et profond, relaxant et énergétisant, thérapeutique et de bien-être, il relie nos différentes dimensions. No sex. M-C Steffens 04 227 51 77. www.massagepsychosensoriel.be

Espace 5 sens. Cabinet privé de massages professionnels et de réflexologie à Laeken. Sur Rdvs. www.espace5sens.be 0470 218 518.

Gabriela Brésil. Mass. Anti-stress. Relax tantra sensual, harmonie. No sexe. Mass. sur table H et F. 0485 578 844. Sur rdv.

Massage relaxant et énergétisant aux huiles essentielles, avec douceur et tonicité. Info chez Laura à Xl au 0485 176 169, lâchez-prise :)

Massage à l'huile chaude et soins énergétiques. Reconnectez-vous à votre essence par le toucher du corps, des émotions, des pensées et de l'âme. Révélez-vous à vous-même chez Ambiance Zen (Martine) 0479 387 967.

Massages Tantra Conscience. Hommes et Femmes. Je vous assure raffinement et totale qualité de présence. Entretien téléphonique préalable nécessaire. Suzanne Gryson. Sexothérapeute Gestalt Psychosynthèse. 0499 083 462.

Massage harmonisant, tout en douceur, enveloppant, lent et ferme aux huiles chaudes. (détent l'être et l'esprit). Alexandra Valsamides, massothérapeute. 0495 208 425. Ohain.

Massage sophro-relaxant, ayurvédique. Quand le massage devient un allié de la guérison. Prendre le temps pour soi, pour sa propre vitalité. 0496 220 434.

Massages ayurvédiques indiens à Bxl massage du corps, kansu, massage du dos à la cire, shirodara et inititation tantra sur rdv. 0495 183 997.

Découvrir le lâcher prise par le massage. Explications : 0476 334 053 ou jldewit@hotmail.com

Massage bien-être à domicile pour un moment de douceur. Faites vous plaisir. Pino : 0491 882 388.

Rencontres

D. souh. renc. Hr. + ou - 57a, sincère, positif, aimant vie saine. Pr relation. épanouiss. et durable. Bxl ou env. Rép. au Bureau du Journal nr 2371.

Dame seule, retraitée, élégante, dynamique cherche, pour partages et dialogue, un ami aux belles qualités de coeur, aimant vie et humour. Tel 0485 394 751

Santé

Cure de jeûne, diète près plage Bretagne sud. Librairie, formations hygiénistes. Désiré Mérien. www.nature-et-vie.fr. F-56270 Ploemeur. T 00 33 2 97 82 85 20.

Pyrénées 14-28/7, 28/7-11/8 et 11-25/8. Trekkings jeûne, randonnée et méditation en Pyrénées espagnoles. Remise en forme pour le corps et l'esprit, révision de vie. www.jeune-randonnee-meditation.org

Semi-jeûne et balades chaque saison en Ardenne. Stage d'été 6-13/7. Relaxation, massage, Taï-ChiAteliers «Clown» et «Photo». Cure de raisin 15-22/9 en Quercy (piscine). Ambiance chaleureuse. Sites superbes (réserve naturelle). Prix modéré. 0485 126 301. www.seressourcer.info

Hydrothérapie du colon, relance lymphatique, réflexologie, reiki. www.en-soie.be. 0486 644 872. Yelka Keil. Lillois (Braine l'Alleud)

Spiritualité

Ici, maintenant. Asbl Jésus Osho. Méditation, chanter, danse spirituelle. Rencontre en petit groupe. Sabera, Rue de Sélys, 30, 4053 Embourg. Tél : 04 365 62 68.

Vous avez vécu une NDE (expérience proche de la mort), votre témoignage (confidentiel) m'intéresse pour mon prochain livre. Tel/fax : Viviane : 02 479 73 53.

Stages-Conférences

Stage été Eutonie par Istace B. Libérer ses richesses pour gérer le stress, le dos. Se ressourcer. Ostende du 5 au 8/07 ou à Charneux + voix du 22 au 26/8. 087 22 68 62. www.istace.com

Ecole Européenne de Massage Bruxelles - Formation diplômante. Rentrée en septembre 2012. Cours réguliers et stages exceptionnels tous public et profes. Retrouvez-nous sur www.jeem.be Infos par email : stages@jeem.be ou GSM : 0496 763 044

Métamorphose : rencontre internationale de la technique de la métamorphose à Bütgenbach le 14 juillet 2012. 080 44 42 68. Info : www.alternativesheilen.net ou.

Stage d'Art thérapie ludique et ressourçant. Les dim. 22/7 et 12/8. Venez perdre la notion du temps, vous détendre en toute créativité, ressentir l'intériorité de votre être ! Nous apprivoiserons les inexprimables par un travail artistique de transformation. Des créations diverses vous seront proposées avec des supports tels que peintures, encre, collages, tissus, etc. Vivons un partage intime et respectueux de vos jaillissements créatifs ! Infos et insc. valsamides@hotmail.com. 0495 208 425. Alexandra Valsamides, art thérapeute

Thérapies

(Re)trouver son orient(ation). Etudes ou job : entretien pour clarifier puis atteindre l'objectif adéquat pour mener sa vie. Nelly Corman : 02 673 62 11. ateliernellycorman@gmail.com

Reprendre les rênes de sa vie en se libérant des liens inconscients qui ns lient à nos parents et ancêtres. Chantal De Rick, Woluwé : 0476 932 404

Psychologue clinicienne d'orientation analytique. Thérapie en face à face et gestion du trauma. Consultations à LLN, Nivelles et domicile. Carine Hacquart - 0476 426 322 - carine.hacquart@skynet.be

Psychothérapeute. Adulte, enfant, soin énergétique. Reiki, harmonisons corps et esprit avec nos énergies. Pour les femmes : massage Rose Energie sur Rdv. Rosio Rey Millan : 0476 408 834. Koekelberg

Fleurs de Bach. Les apprendre par des exemples, exercices et quizz. Pour info : cj.tenerife@gmail.com

Sexualité Vivante. Respiration au sein de la relation. Chemin sexo-thérapeutique pour hommes, femmes, couple. Je vous accueille sans jugement et en simplicité, quelles que soient vos difficultés et aspirations. Suzanne Gryson : 0499 083 462.

Neurofeedback par praticienne certif. à Ixelles. 0477 242 418 ou http://neurofeedback.bruxelles.be ou 02 479 03 91.

Vous souffrez de perte de mé-

moire, fatigue chronique, jambes ss repos ? La magnétisation peut vous guérir. Contactez-moi: De Vleeschouwer 084 47 78 73

Comprendre nos joies et nos tristesses et accomplir notre véritable Désir grâce à la PHILOTHERAPIE. Cécile Balligand, 30, Chaussée de Vleurgat, BXL. 0497 401 889. www.philosophie-pratique.com

EFT - technique de guérison émotionnelle qui libère rapidement de nos entraves à tous niveaux psychique et physique. Chantal De Rick. 1200 Woluwé. 0476 932 404.

Vacances

Croisières en Grèce en harmonie avec la nature sur voilier tout confort, pendant les vacances scolaires (Pâques, Eté, Toussaint). Croisières à thèmes, stages, séminaires d'entreprise, Lune de miel, combinés à farniente, sports aquatiques, rencontres avec les dauphins, visite de sites archéologiques, etc... Voir détails sur le site www.oceanclub.be ou 0478 469 233.

Amis des Pyrénées Asbl. Pyrénées : pour vous, votre famille ou groupe. Séjour libre et trekking (à la carte, sur mesure ou méditatif). Le Castel, F-09400 Miglos. Tél. en Belgique : 060 456 497. richard@pyrenees-pireneos.org - www.pyrenees.be

Pyrénées : projet de maison de vacances gérée en commun pour familles durables. www.pyrenees.be.

Géobiologie, bioénergie, réflexologie. Massage. EFT. Consultation et formation. 0472 801 991. www.mesenergiesessentielles.com. M. Grevesse. Bievène.

Vacances : sculpture et biodanza En Grèce, du 7 au 14 Juillet 2012.Un temps pour respirer, se ressourcer, danser, créer. Un temps pour se laisser bercer par la nature. Kaitie Morou 0494 339 353 et Françoise Vandoren, 0477 290 793. francoise.vandoren@fontaneau.com. www.mybiodanza.com

Roquebrune-Cap St Martin. Studio 2 personnes. Jardin. Garage, à 60m de la mer, entre Menton et Monaco. 1ère quinzaine juin, sept, octobre. 0478 258 619

Lieu de ressourcement dans une nature intacte. Chambres d'hôtes. La référence en matière d'authenticité. L'Elémen'terre, 4601 Argenteau. 04 379 53 58. welcome@lelementerre.be. www.lelementerre.be

5 jours vacances plaisir, créativité, intériorité. Stage init. Terre (Pot. Sculp.). Adultes + act. div. dév.pers., du 14 au 18/7 ou du 10 au 14/8. Log. Au Pré des Anes. Rens. At. CER'Anne : 080 77 11 05 ou 0496 341 329. Malmedy

Mont St Odile : Les secrets, mur paien, les miracles du 1 au 4 juin. Mont St Odile et St Michel de Saverne du 7/7 au 15/7 et du 4/08 au 12/08. Assoc. Les pélerins de St Michel. 00 33 3 88 08 34 57 - www.lesvoyageurs-desaintmichel.fr

Superbe eco-lodge à louer en Ardennes. Sur les berges d'un étang dans un ravissant vallon au milieu des bois, ces deux cabanes sont uniques. Max 6 personnes. GSM : 0475 829 600

«Notre destinée sur Terre est soigneusement et méticuleusement guidée par un champ d'énergie vivante à partir duquel l'univers entier est construit.»

dans «*Investigations sur le champ de conscience unitaire*» *[voir ci-contre]*

La Cellule mère *et l'énergie du temps*

Roberto Zamperini

D'après l'auteur, à l'intérieur de l'organisme énergétique de chacun de nous est cachée une «Cellule Mère immortelle» qui nous connecte à nos aïeux et à nos descendants. Une véritable «machine du temps», dont le but est la future évolution de l'Homme, et qui renferme toute notre histoire et nos potentialités. Chacun de nous, grâce à la «Cellule Mère immortelle», possède les instruments pour tirer profit de son passé et diriger son futur. *Une exploration des nouvelles découvertes scientifiques sur le temps, l'énergie et la nature de l'Univers.*

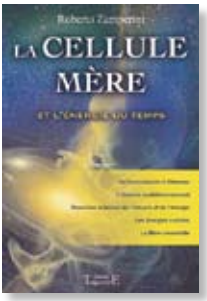
(Éditions Trajectoire, 318 pages)

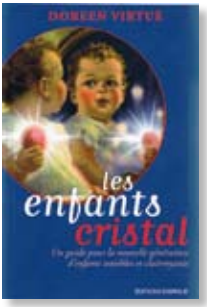
Les monnaies locales complémentaires : *pourquoi, comment ?*

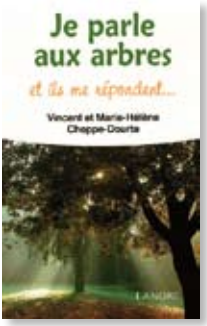
Philippe Derudder

Nouvelle mode pour bobo ? Parade à la crise ? Monopoly éthique ? Une monnaie locale complémentaire est une monnaie émise et gérée par les citoyens pour dynamiser les échanges et redonner localement l'humanité et le sens que les monnaies conventionnelles n'incarnent plus. Plus qu'un effet de mode ou un outil anti-crise, l'auteur nous présente un mouvement mondial, signe d'une incroyable transformation de la pensée humaine et de la société au plan mondial.

(Ed. Yves Michel, 264 pages)







Les enfants cristal

Doreen Virtue

D'après l'auteur, les «enfants cristal» sont la nouvelle génération d'enfants clairvoyants qui s'incarne depuis quelques années sur la Terre. Ils sont âgés de 0 à 5 ans, voire 7 ans pour ceux de la première vague. Ils ont de fortes aptitudes parapsychologiques et une très grande sensibilité. Ce livre est un manuel de compréhension, d'écoute et d'éducation de ces êtres singuliers. Il est destiné aux parents, psychologues ou éducateurs, pour apprendre à les reconnaître et pour mieux les comprendre, tout en veillant à leur bonheur et leur santé.

(Editions Exergue, 216 pages) - voir rubrique «avant-première» page 19 -

Je parle aux arbres *et ils me répondent...*

V. & M-H. Cheppe-Dourte

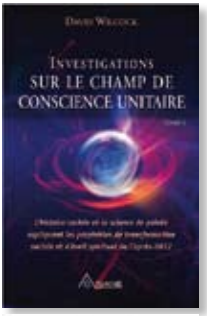
«Tu es passée à côté de moi pendant des années sans même me regarder. Je suis très heureux qu'enfin tes yeux et ton âme s'attardent un peu près de moi», telles sont les premières paroles d'un arbre entendues par les auteurs de cet ouvrage. Le monde végétal peut nous apprendre beaucoup de choses sur la Vie. Il peut être également un moteur d'évolution spirituelle pour nous-mêmes, pour peu que nous prenions la peine de l'écouter...

(Editions Lanore, 156 pages)

à lire...

Investigations sur le champ de conscience unitaire - Tome I

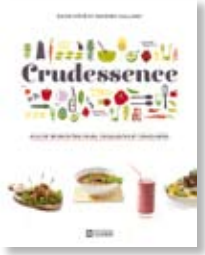
David Wilcock



Voici une remarquable synthèse des connaissances scientifiques cachées et de prophéties oubliées : *transformation de l'ADN, tunnels spatio-temporels, «portes des étoiles», géométrie sacrée, anciennes conspirations, temps multidimensionnel, calendrier maya,...* et un nouveau modèle des champs d'énergie galactiques responsables de notre évolution biologique, mentale et spirituelle.
(Editions Ariane, 314 pages)

Crudessence

Mathieu Gallant & David Côté



Les auteurs nous proposent de découvrir une nouvelle et délicieuse manière de faire la cuisine. Végétalienne et sans gluten, l'alimentation vivante ne comporte aucune cuisson pour obtenir des plats savoureux au fort pouvoir nutritif et détoxifiant. Au menu : plus de 180 recettes crues, croquantes et craquantes, superbement illustrées. *Une future référence !*
(Ed. de l'Homme, 224 p. couleurs)

Divine sexualité

Véronique Baudoux

L'exploration du plaisir sexuel et la recherche de la transcendance semblent constituer les deux quêtes essentielles de l'être humain.
L'incompatibilité apparente de ces deux voies est notre plus grande déchirure ! *Sommes-nous un corps qui aspire au plaisir ou une âme qui aspire à s'élever ?* Ce livre nous aide à dépasser les blessures occasionnées par notre culture judéo-chrétienne et nous dévoile les étapes à parcourir sur le chemin qui peut nous amener à expérimenter la sexualité sous sa forme d'extase mystique.
(Ed. Marcel Broquet, 200 pages)

à écouter...

CD - L'Art du bonheur dans un monde incertain

Le Dalaï-lama et Howard Cutler
Un livre audio lu par Laurent Jacquet

Le Dalaï-Lama aborde la question des préjugés, de la violence, de la peur, du racisme et souligne l'effet positif que peuvent avoir l'empathie et la compassion sur notre capacité à atteindre le bonheur. *[CD MP3 : 5h06' • Audiolib]*

CD - Vivre la paix intérieure

Eckhart Tolle

«Vivre la paix intérieure» est l'une des conférences les plus touchantes d'Eckhart Tolle. Elle possède un puissant potentiel de transformation. L'auteur transmet son enseignement à travers des anecdotes et des observations perspicaces. Il nous fait rire de nous-mêmes, tout en nous aidant à dépasser notre façon de penser habituelle afin de découvrir l'éternelle présence du «Maintenant».
[2 CD : 112' • ADA audio • Distribution : DG Diffusion]

Envoyer à *AGENDA Plus*, Rue de la Terre Franche, 31 - 5310 Longchamps [Eghezée]

Nom & Prénom.....

Adresse.....

Code Postal..... Localité.....

Téléphone/GSM ..... Courriel .....

ANNONCES CLASSÉES (en fin d'*AGENDA Plus*)

❑ Je souhaite passer l'annonce suivante au prix de 30 € TVAC les 4 lignes de 36 signes (ponctuations et espaces compris), 7,50 € TVAC/ligne supplémentaire (ECRIRE EN MAJUSCULE S.V.P.).

❑ Veuillez insérer mon annonce dans la rubrique suivante :

❑ Développement personnel ❑ Thérapies ❑ Santé ❑ Massages Thérapeutiques
❑ Cours - Formations ❑ Stages - Conférences ❑ Ressourcement ❑ Vacances ❑ A remettre
❑ A louer ❑ A vendre ❑ Spiritualité ❑ Emploi ❑ Rencontre ❑ Internet ❑ Divers

Veuillez insérer mon annonce : ❑ 1 fois ❑ 2 fois (remise de 10%) ❑ 3 fois (remise de 20%)

❑ Je souhaite un fond de couleur (+ 15 €) : ❑ vert ❑ bleu ❑ jaune ❑ rose

❑ Réponse via le bureau du journal (+ 3 €)

Attention : l'annonce ne sera publiée qu'à la réception de votre paiement.

❑ Je paie la somme de ..... avant le 15 du mois précédant le mois de parution par :
❑ virement au compte IBAN : BE 50 3601 1627 5118 de ARPEGE Média Sprl

la Grotte de Sel

Centre de bien-être à l'air marin gorgé d'oligo-éléments, de sels minéraux et d'ions négatifs

Une séance de 45 minutes dans La Grotte de Sel vaut les bienfaits de 3 jours à la mer !

Fatigue, stress, burnout, asthme, hypertension, bronchite...

Boutique de produits de sel
Massages thérapeutiques et relaxants
Psycho-Astrologie & coaching - Bioénergie

Infos & Réservations :
Rue des Atrébates, 20 à 1040 Bruxelles
(Rond-point Montgomery)
02 742 19 92 - www.lagrottedesel.com

Offre découverte -30%*
soit 35 €
au lieu de 50 €

*Se libérer des blocages physiques et émotionnels avec l'aide des **Bols en Cristal**, du **Tambour** et du **Reïki**. Infos & réservation 02 742 19 92*

** offre valable jusqu'au 30/06/2012*

École de Naturopathie

Une formation santé accessible à tous

Opérateur certifié ISO9001 et agréé Chèque-Formation

I·E·M·N

Institut Européen de Médecine Naturelle

Le Docteur Thierry SCHMITZ & son équipe d'enseignants, vous proposent une formation complète en naturopathie

"Portes Ouvertes" sur rendez-vous

● Anatomie - physiologie - pathologies & compléments alimentaires ●
● Aromathérapie ● Bio-énergie ● Chromothérapie ● Communication - P.N.L. ●
● Fleurs de Bach & élixirs californiens ● Géobiologie & santé de l'habitat ●
● Homéopathie ● Hygiène de Vie ● Nutrition et nutrithérapie clinique ●
● Phytothérapie & gemmothérapie ●

13 Rue de l'Église – 1325 Corroy.le.Grand – www.iemn.be
Tél. : 0475 639 649 – 010 68 98 98 – info@iemn.be

Bach®
ORIGINAL
BACH FLOWERS

Equilibrez naturellement vos émotions avec les 38 Fleurs de Bach®

Déjà utilisées depuis 70 ans dans plus de 66 pays
'Tant que l'âme, le corps et l'esprit sont en harmonie, nous restons en bonne santé'. Voilà ce que découvrit Edward Bach, un médecin anglais très réputé et à la fois homéopathe, bactériologiste et immunologiste, qui consacra sa vie à trouver des moyens naturels de traiter les émotions négatives qui sont à l'origine des afflictions psychiques et physiques. Il mit au point les 38 Fleurs de Bach. Utilisées seules ou combinées (jusqu'à 7 fleurs en même temps), elles nous aident à combattre nos émotions négatives pour retrouver notre équilibre naturel.

Votre garantie:
Si bon nombre de sociétés produisent des essences de fleurs en se référant au docteur Bach, seules les bouteilles reprenant la signature du docteur Bach sont produites à partir des teintures de base préparées par le Centre Dr. Bach de Mount Vernon en Angleterre, avec un souci permanent de qualité et dans le respect des instructions du docteur Bach.

Les 38 Fleurs de Bach sont disponibles en pharmacie et dans les meilleurs magasins de produits naturels. Exigez toujours l'original, c'est votre garantie de qualité, et demandez conseil!

Pour plus d'information et formations reconnues:
Véronique Heynen-Rademakers
29, Rue Marianne
1180 Bruxelles
Tél : 0474/38.71.60
E-mail : info@fleurdebach.be
www.fleurdebach.be

www.bachrescue.be

Des formations officielles et certifiées sont organisées dans le monde entier sous l'autorité de la Dr Edward Bach Foundation. Après avoir suivi la formation des niveaux 1 et 2 et terminé le niveau 3, celui lié à la formation de Conseiller, vous pouvez être inscrit dans le Registre International de la Dr Edward Bach Foundation, ce qui vous permet de pratiquer selon le code de conduite défini par le Centre Dr. Bach fondé par Dr. Edward Bach lui-même. En d'autres termes, avec une garantie d'authenticité, de qualité et de professionnalisme. Pour plus d'info www.bachrescue.be